

PRG 1	SEANCE		Renforcement
ABDOS FICHE 1	Séries	Reps	Repos
	2 à 4x	20x	1'
		15xG/D	
		12x	
		30"	
PLAN			
Saut à la corde	1x	100 tours	1'
Saut à la corde	4 à 5x	50 tours	
Saut à la corde Gx levés		25 tours	
FICHE 2	2 à 4x		2'
FICHE 3	2 à 4x		2'
Vitesse			
Courir sur place	15"+5" entre exercices	chaque exo	30"
Déplacement G/D	12"+5" entre exo	chaque exo	30"
Déplacement AV/ARR	10"+5" entre exo	chaque exo	20"
Sauter sur place ou rotation judo	8"+5" entre exo	chaque exo	20"
STRETCHING			
FICHE STRETCHING			