Echauffement Complet (cf document échauffement):
- articulaire
- musculaire
- cardio
    —> environ 10 min

Thème de la séance: Mobilité, gainage, et cardio

Corps de séance (cf vidéo): https://www.youtube.com/watch?v=J5330XX-26c&t=2s

> délimitez vous une « piste de déplacement » de 5 à 10m

- Marche de l'alligator (2 à 5 allés-retours) « alligator walks »
- Saut de lapin (2 à 5 allés-retours) « tiger leaps »
- Le chien flemmard (2 à 5 allés-retours) « lady dog walks »
- Saut de grenouille (2 à 5 allés-retours) « frog jumps »
- Pompes press (5 à 15 rép) « one inch worm press »
- Saut de kangourou (2 à 5 allés-retours) « kangaroo hops »
- Squat du flamand rose (10 à 20 rép / Jbe) « flamingo squats »
- Pompes press (5 à 15 rép) « one inch worm press »
- La marche du gorille (2 à 5 allés-retours) « gorille walks »
- Marche de l'alligator (2 à 5 allés-retours) « alligator walks »

A vous de créer votre série:
Soit vous faites plus d'aller-retours et une à deux fois la série, soit vous faites peu d'aller-retours mais deux à trois fois la série.

C'est vous qui décidez !!