

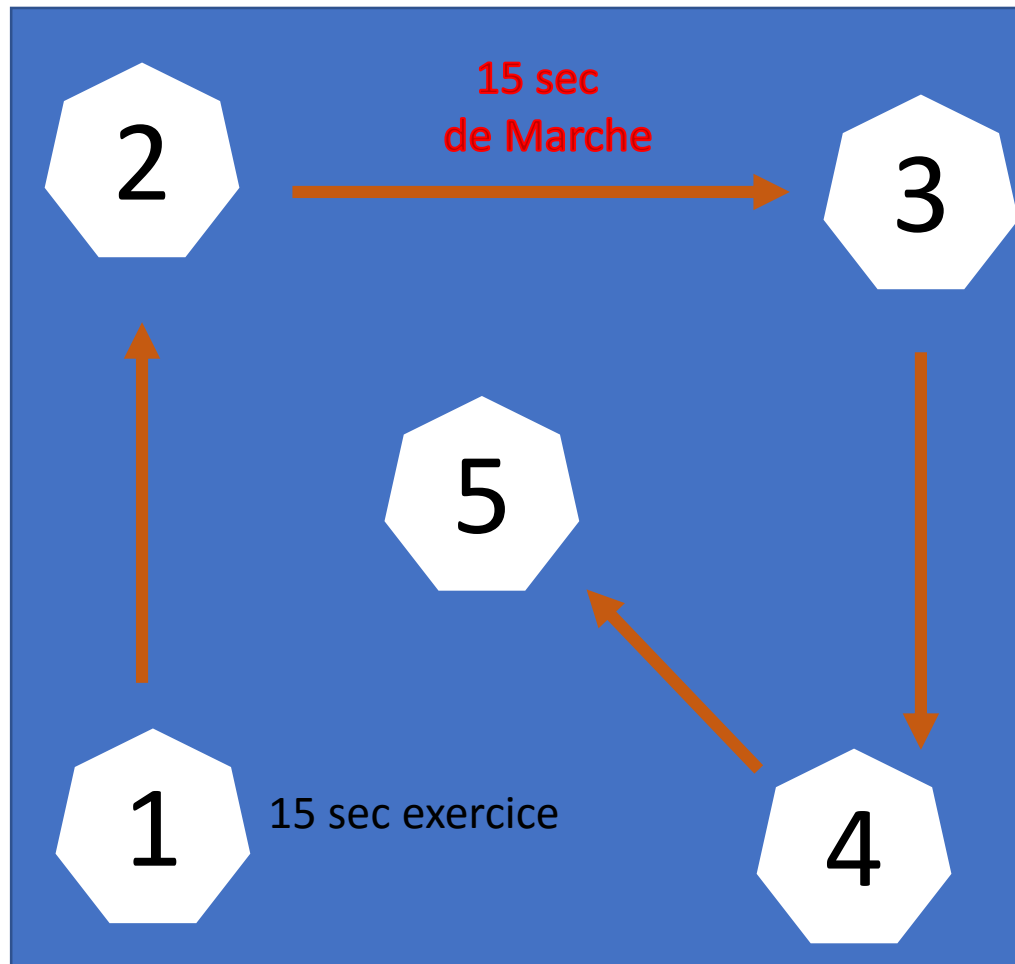
Explication parcours PP

15 sec – 15 sec + 4'30 repos

puis

30 sec – 30 sec + 9 min repos

Et 15 sec – 15 sec + 4'30 repos



1: Délimitez votre espace comme sur le schéma indiqué, en 5 zone ...

2: Si vous pouvez imprimer la feuille exercice , découpez les exercices et les positionner sur les 5 zones...

3: Départ: on fait l'exercice 1 pendant **15 sec (ou 30 sec)** puis on marche sur place ou en se déplaçant pour aller à l'endroit numéro 2 (surtout ne pas s'asseoir) attention il faut surveiller le chrono pour faire cette marche pendant **15 sec... (ou 30 sec)**

4: Puis on refait **15 sec (ou 30 sec)** de l'exercice, **15 sec (ou 30 sec)** de marche...

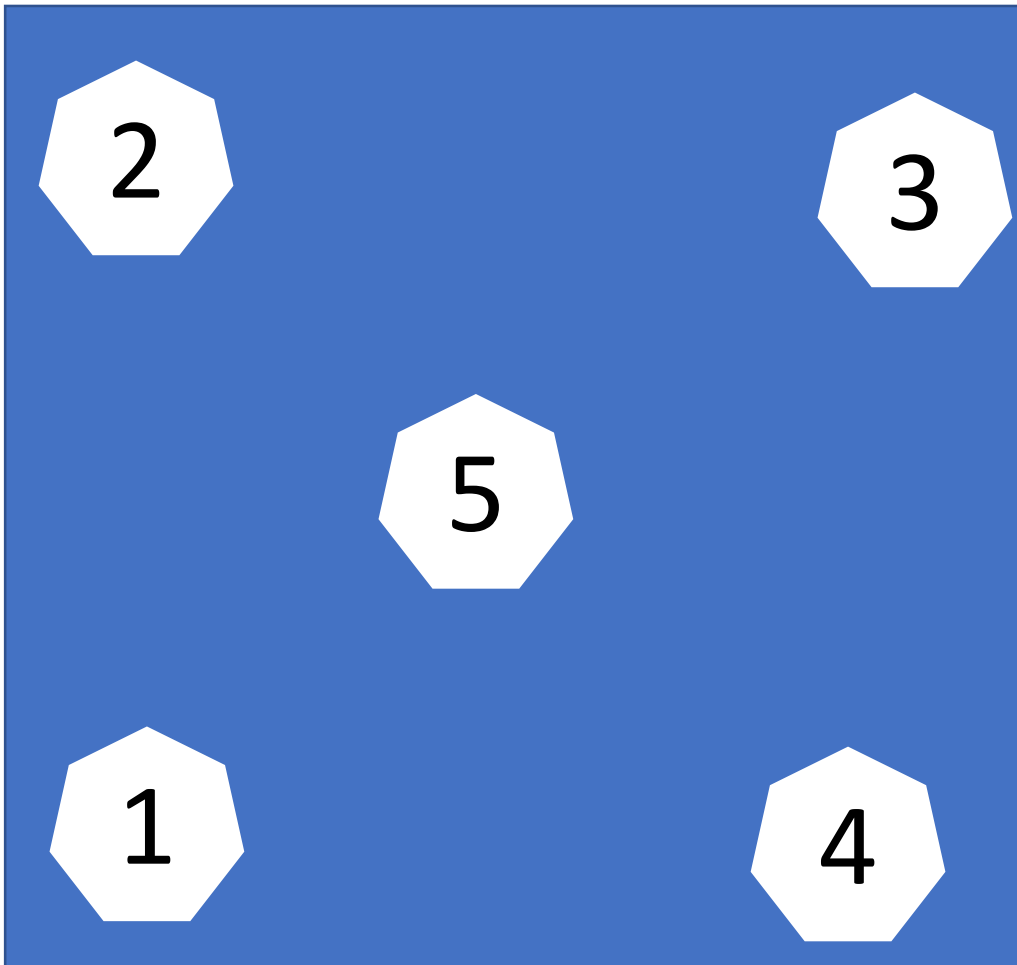
5: Quand on a fini tous les exercices il y a **4 min 30 de repos (ou 9 min)**

6: Faire **3x** le parcours (en 15 sec ou 30 sec)

1 Exercice

- 1: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos
- 2: 30 sec – 30 sec + 9'00 repos
- 3: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos

P.P 1: Adbo - Gainage



1

Abdo Simple



2

Abdo Croisé



3

Gainage



4

Abdo Pédale



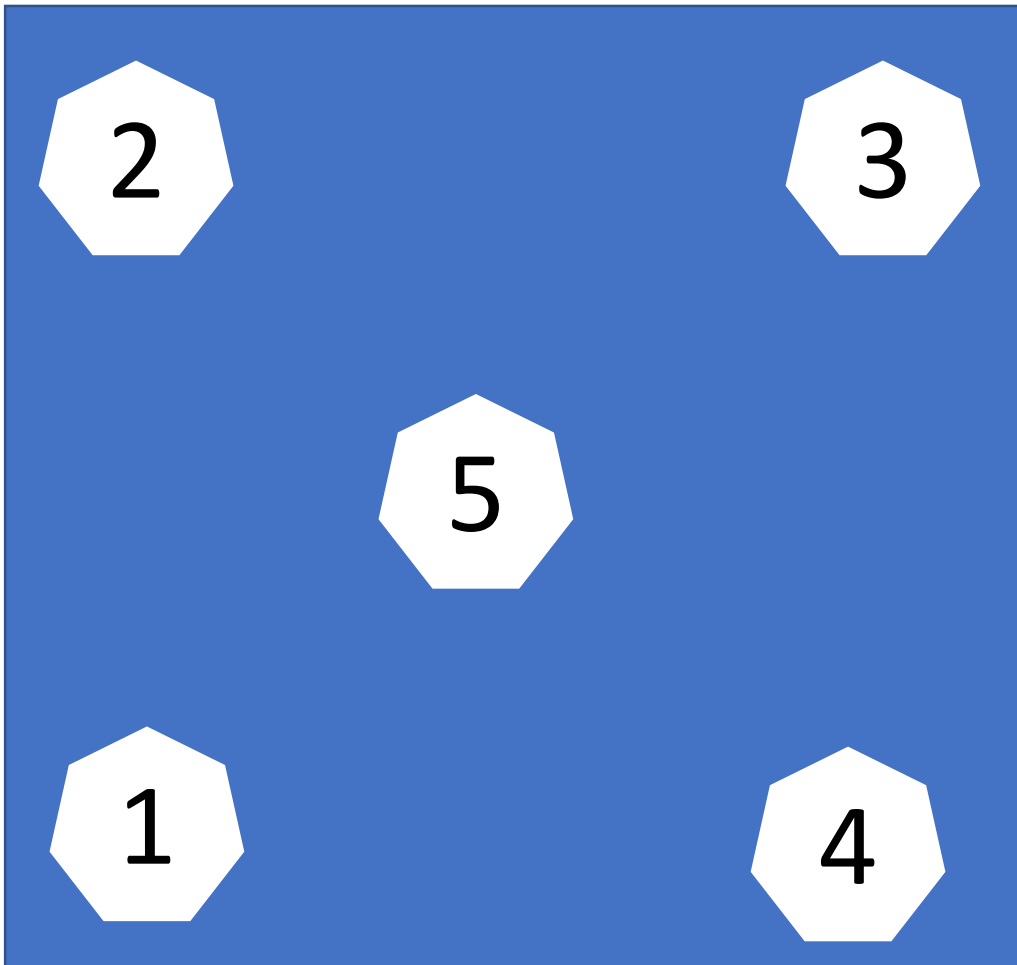
5

Gainage + Marche



- 1: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos
- 2: 30 sec – 30 sec + 9'00 repos
- 3: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos

P.P 2: Saut



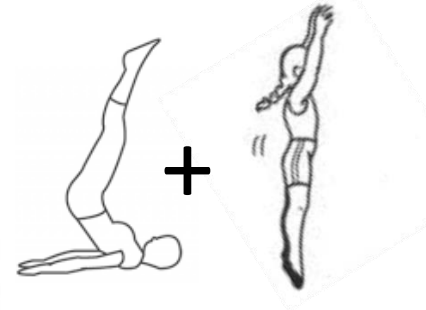
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sauts sur place

Écarter jambes et serrés



Chandelle + Saut



Chaise



Talon + fesse

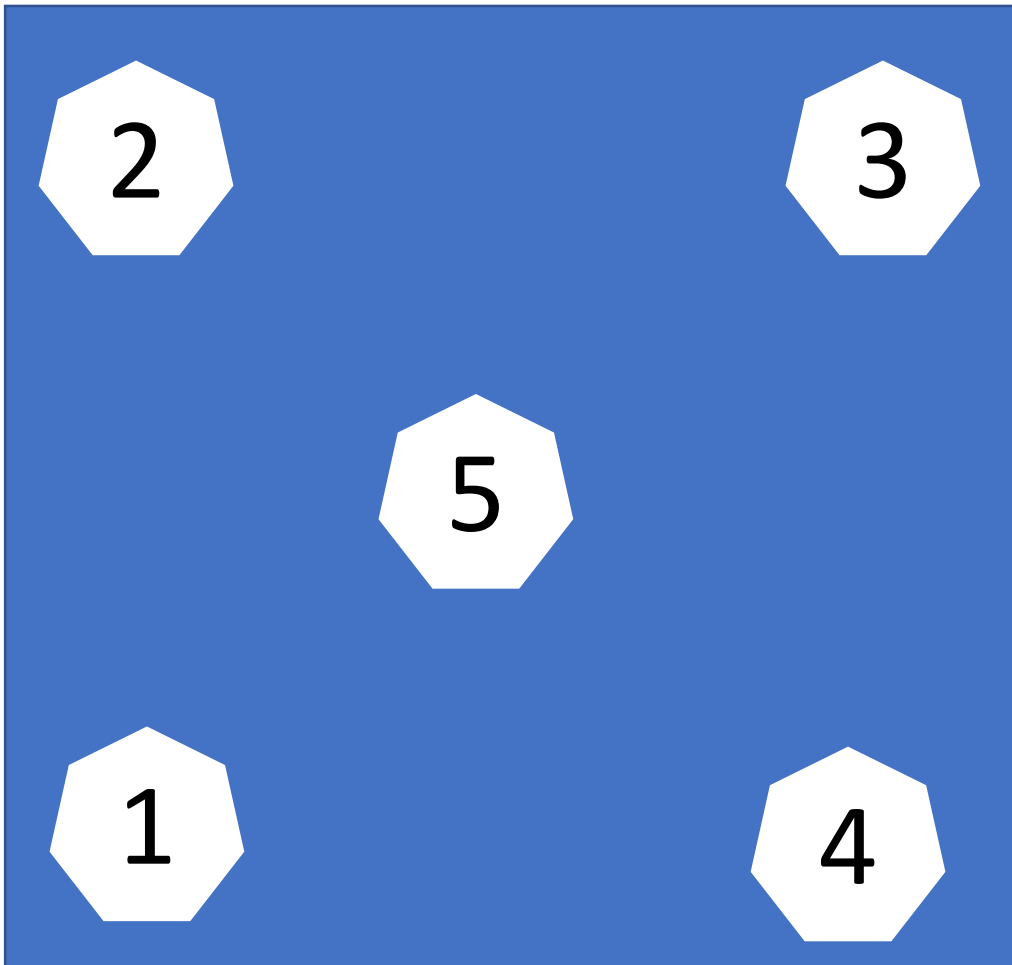
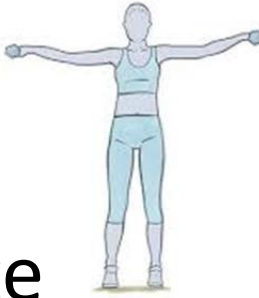


Saut + accroupi



- 1: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos
- 2: 30 sec – 30 sec + 9'00 repos
- 3: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos

P.P 3: Pieds / Bras



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cercles bras + ½ pointe

Chaise sur ½ pointe

Plier bras derrière tête

½ pointe contre mur
Talon contre mur jambes tendues 2 jambes

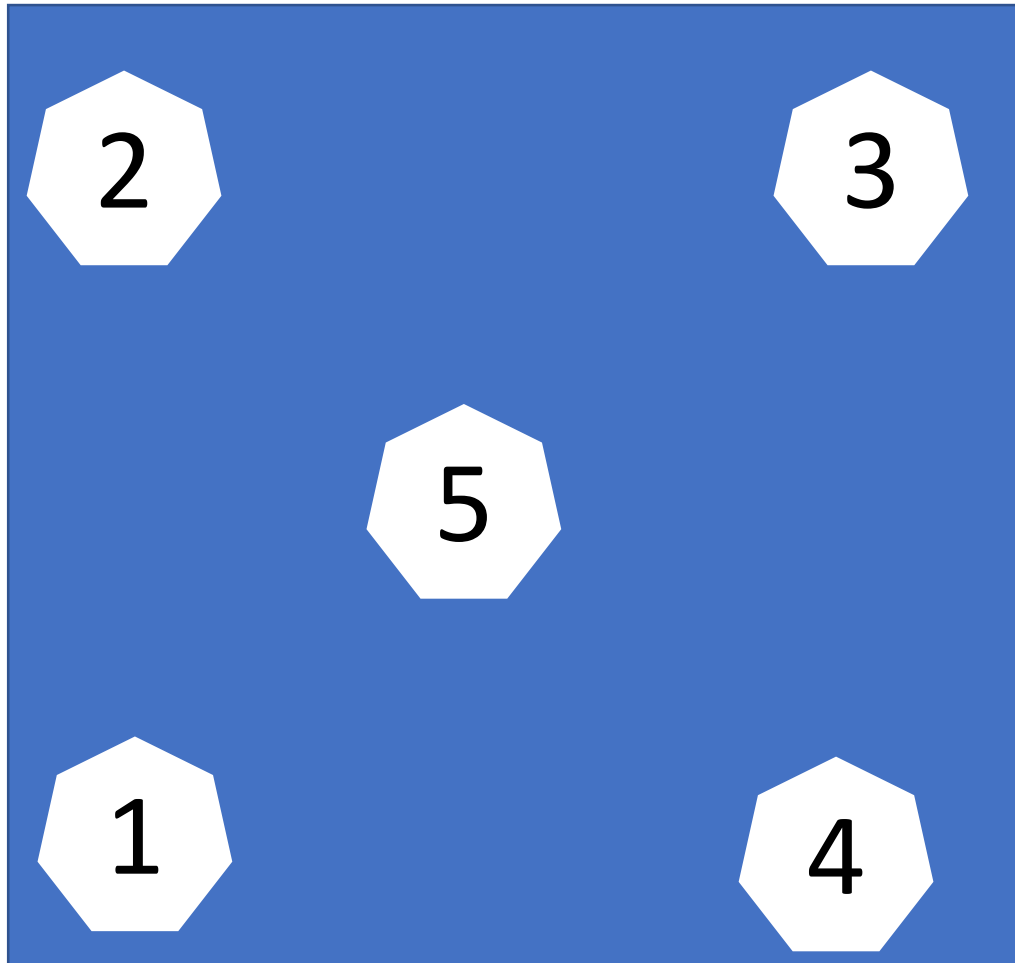
Croiser bras devant
SOI (être sur ½ pointe)



Vous pouvez prendre une bouteille d'eau pour avoir un poids

- 1: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos
- 2: 30 sec – 30 sec + 9'00 repos
- 3: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos

P.P 4: Mixte



1

Abdo pieds



2

Gainage côté



3

Superman



4

Gainage côté



5

Fessier

