

# Séance : FORCE / JAMBES

Exercice 1



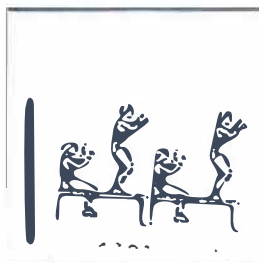
**Echauffement  
5 mn**

Exercice 2



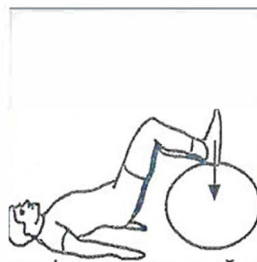
**15 répéts  
enchaîner  
Tenir position  
30 sec**

Exercice 3

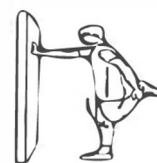


**4 sauts  
enchaîner  
Départ assis  
se redresser  
sur banc x2**

Exercice 4

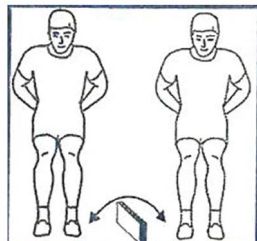


**4 répéts  
Enfoncer ballon  
avec les talons  
40 sec**



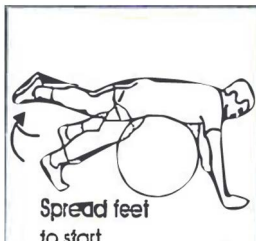
**Récupération  
3 mn étirement**

Exercice 5



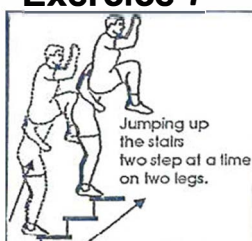
**10 répéts  
enchaîner**

Exercice 6



**10 répéts  
enchaîner**

Exercice 7

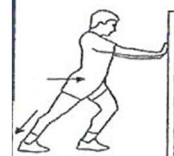


**8 sauts  
Monter les marches  
2 par 2 en levant  
les genoux**

Exercice 8



**4 répéts  
Ecraser ballon  
40 sec.**



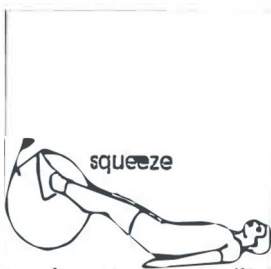
**Récupération  
3 mn étirement**

Exercice 9



**4 Sauts amortis  
par flexions  
(70 cm)**

Exercice 10



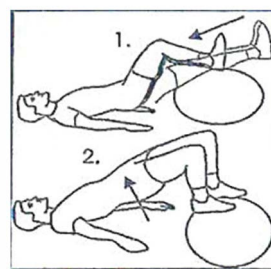
**4 répéts  
soulever et  
écraser ballon  
40 sec**

Exercice 11



**4 répéts  
Pousser ballon  
contre mur  
40 sec**

Exercice 12



**10 répéts**

Exercice 13

**Récupération  
3 mn au choix**

**REFAIRE LE CIRCUIT  
UNE DEUXIEME FOIS ou  
Plus selon ton âge**