

Coup de tonnerre sur Coutras aujourd'hui...



De jeunes collégiens touchés par la foudre ??

THE FLASH

Rapidité, Réflexes, Réactivité ...Etes-vous prêt à mettre le turbo aujourd'hui ?

On prépare son tapis, on prend sa bouteille d'eau et c'est parti pour l'échauffement

*Echauffement : Jumping Jack, Montées de genoux, talons *20 à répéter 3 fois ... + mobilisation articulaire (7/10min)*

C'est Parti, TURBO MODE activated... 6 exercices à enchaîner en musique !

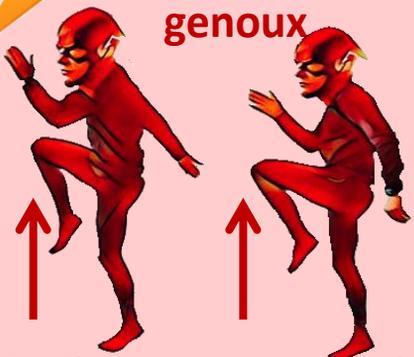


« Le plus vite possible »



«Vitesse lente, mouvement précis »

1 Montées de genoux



Dos droit, genoux au niveau du bassin, bras en opposition (Ex: Genou droit/bras gauche) **×40**

2 Croisés / Décroisés



Dos droit, croisez puis décroisez les jambes. **×40**

3 Fentes alternées



Dos droit, grand pas vers l'avant jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. **×20**

4 Mountain Climbers croisés



Position pompe, touchez votre coude avec le genou opposé. Maintenez le corps aligné. **×20**

5 Tipping



Jambes fléchies → Accélérez sur place, les talons ne touchent jamais le sol. **×40**

6 Abdos « touche coté »



Équilibre fessier, touchez rapidement d'un côté puis de l'autre mains jointes **×40**

Une petite course ??
À vos marques ...
Prêt? ... **PARTEZ**

N 1 → 1 tour N 2 → 3 tours N 3 → 5 tours