

<u>Date</u>	19/05/2020	<u>Catégorie</u>	U15/U17	<u>Horaire</u>	1h00
<u>Echauffement</u>					
Déverrouillage + gammes athlétiques					
<u>Objectifs</u>			<u>Explications</u>		
Renforcement musculaire Gainage			<p>Il s'agit aujourd'hui de faire le plus de répétitions possible lors de chaque effort. Le temps de pause est là pour vous permettre de récupérer et de maintenir l'intensité la plus élevée possible. N'oubliez pas de garder la qualité du mouvement !!</p> <p style="text-align: center;">!</p>		
<u>Séance</u>					
Partie 1	Renforcement Circuit training	Squat Pompes mains écartées Squat 1jbe D Pompes mains serrées Squat 1jbe G Pompes main droite en haut Petit sumo Pompes main gauche en haut	Tour n°1 : 45/15 Tour n°2 : 40/20 Tour n°3 : 35/25 R = 2min		
Partie 2	Gainage dynamique Tabata 4min de 20/10 avec r = 2min	Gainage face montée/descente main droite Mountain Climber Gainage face montée/descente main gauche Mountain Climber	2 tours		
<u>Etirements</u>					