

# SEANCE A

Tenue de Sport, chaussures de salle, serviette, bouteille d'eau.  
Boire avant d'avoir soif, de petites gorgées.  
Adapter l'intensité en fonction de votre niveau et état de forme.

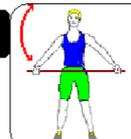
## EXEMPLE 1 (peut-être réalisée sur tapis, vélo d'appartement, vélo elliptique...)

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Trotter 10 minutes sans essoufflement		2 accélérations franches sur 100m environ récupérer 2' en trotinant entre les accélérations. Vous êtes essoufflé.		Courez vite durant 20 secondes puis trotter durant 20 secondes. 4 à 6 fois. Vous êtes toujours essoufflé.		2 accélérations franches sur 100m environ récupérer 2' en trotinant entre les accélérations. Vous êtes essoufflé.		Trotter 5 à 10 minutes sans essoufflement	

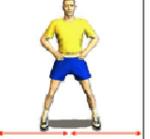
### ETIREMENTS DOUX ET PROGRESSIFS 30 secondes

<b>1</b> Dos	<b>2</b> Mollets	<b>3</b> Ischies	<b>4</b> Quadriceps
			

## EXEMPLE 2

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
Se grandir durant 10 secondes à faire 3 fois.		Avec ou sans baton, monter descendre les bras 30 fois		Fléchir puis tendre les jambes 30 fois	

**ENCHAINER LES 8 EXERCICES SANS PAUSES. A la fin 2' à 3' de repos. 2 à 4 fois.**

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	
Fléchir puis tendre la jambe droite 15 fois		Fléchir puis tendre la jambe gauche 15 fois		Sur une chaise, banc, etc... Fléchir puis tendre les bras 15 fois		Fléchir puis sauter 15 fois	
<b>8</b>		<b>7</b>		<b>6</b>		<b>5</b>	
Maintenir la position dos droit au sol 30 secondes.		Maintenir la position dos plaqué au sol 30 secondes		Sauter sur place, ouvrir fermer les jambes 15 fois.		Sur les genoux ou les pieds. Fléchir puis les bras 15 fois	

### ETIREMENTS DOUX ET PROGRESSIFS 30 secondes

<b>1</b> Dos	<b>2</b> Bras	<b>3</b> Ischies	<b>4</b> Quadriceps	<b>5</b> Abdos
				