

PRG 2	SEANCE		Renforcement
<i>ABDOS</i>	<i>Séries</i>	<i>Reps</i>	<i>Repos</i>
FICHE 4	2 à 5x		2'
<i>PLAN</i>			
FICHE 3	2 à 4x		2'
Saut à la corde	2x	250 tours	1'
FICHE 5	4x		2'
Saut à la corde	1 à 3x	250 tours	1'
FICHE 6	4x	10x	2'
<i>Vitesse</i>			
Déplacement en cercle G/D	15"+5" entre exercices	chaque exo	30"
Courir sur place ou rotation judo	15"+5" entre exercices	chaque exo	30"
Déplacement AV/ARR	15"+5" entre exercices	chaque exo	20"
Sauter sur place ou rotation judo			
<i>STRETCHING</i>			
FICHE STRETCHING			