

PRG 1	<b>SEANCE</b>		Renforcement
<b><u>ABDOs</u></b>	<b><i>Séries</i></b>	<b><i>Reps</i></b>	<b><i>Repos</i></b>
FICHE 1	2 à 4x	20x	1'
		15xG/D	
		12x	
		30"	
<b><u>PLAN</u></b>			
Saut à la corde	1x	100 tours	1'
Saut à la corde	4 à 5x	50 tours	
Saut à la corde Gx levés		25 tours	
FICHE 2	2 à 4x		2'
FICHE 3	2 à 4x		2'
<b><u>Vitesse</u></b>			
Courir sur place	15"+5" entre exercices	chaque exo	30"
Déplacement G/D	12"+5" entre exo	chaque exo	30"
Déplacement AV/ARR	10"+5" entre exo	chaque exo	20"
Sauter sur place ou rotation judo	8" + 5" entre exo	chaque exo	20"
<b><u>STRETCHING</u></b>			
FICHE STRETCHING			