

Entrainement en confinement

Séance 2 bas du corps Explosivité

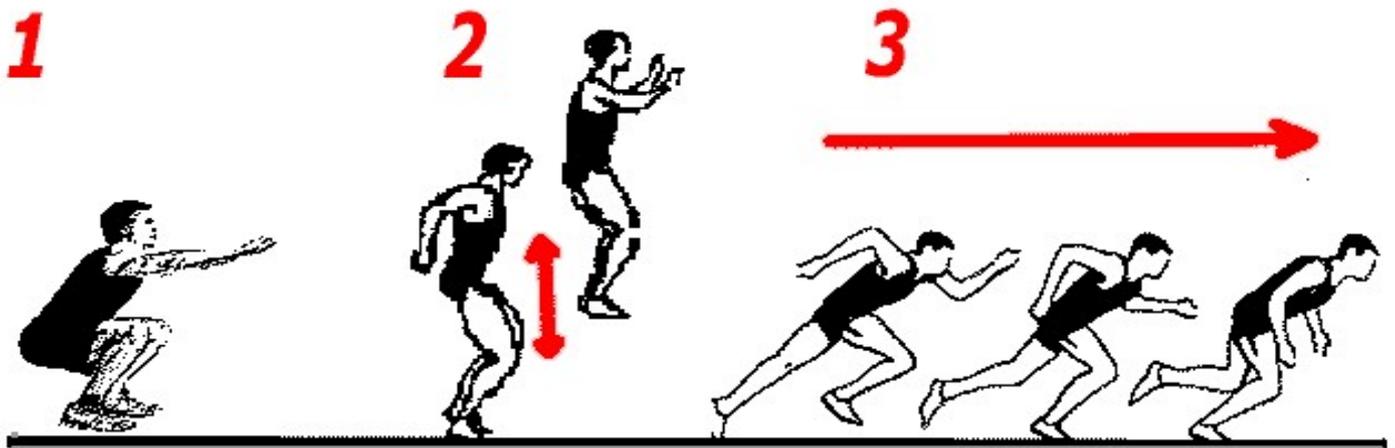
Echauffement corde à sauter: - 50 sauts pieds joints - 25 sauts cloche pied (25 / pied) - 30 montées de genoux - 30 talons fesses - 30 skipping jambes tendues - 30 Jumping Jack

Séance: 5 blocs à intensité maximale entrecoupés de 5 minutes de récupération. Les 3 phases sont enchaînées sans récupération

Gainage, dorsos et abdos: En fin de séance, 1 min planche face, 45 sec sur chaque côté, 20 crunch droit, 20 crunch inversés, 15 crunch croisés (par côté), 20 parapluies tenir 3 sec en haut et 30 seconde de natation (cf exos séance 1)

Musculation Puissance 10

3 phases



Maintien
10 "

Saut
10 fois

Sprint
10 mètres