

<u>Date</u>	20/05/2020	<u>Catégorie</u>	U15/U17	<u>Horaire</u>	1h00
<b><u>Echauffement</u></b>					
Type avant match. Attention cette séance est assez intensive. Tu dois bien t'échauffer avant de commencer.					
<b><u>Objectifs</u></b>			<b><u>Explications</u></b>		
Renforcement musculaire Cardio			AMRAP	As Many Rounds As Possible : Autant de tours que possible.	
			Il s'agit de faire et refaire une série d'exercices dans un temps donné jusqu'à l'épuisement des muscles et du corps.		
<b><u>Séance</u></b>					
I	AMRAP 20min	1 fois			
	1) SQ x20 2) Crunch complet x5 3) Fente x10/jbe 4) Crunch complet x5 5) SQJ x10 6) Crunch complet x5				
	Comptez vos tours et notez les pour voir votre progression de séance en séance				
II	5min de (15/15) pompes / gainage D et G R = 2'30		<b>Objectif : ne pas tomber ! Tout en gardant de la qualité sur l'amplitude des pompes.</b>		
	5min de (15/15) pompes / gainage D et G R = 2'30				
<b><u>Auto massages</u></b>					