

## Entraînement 4

<b>Jeudi 16.04</b>	
<b>Echauffement</b>	Corde à sauter
	Abdo
	Jumping jack
	Dips
	Squats
	<b>Le tour à faire 3x</b>
	- 1er tour 20" / 20" - 2é tour 30" / 20" - 3é tour 40" / 20"
<b>PPG</b>	Taping rapide
	Squat sur 1 jambe
	Taping rapide
	Planche battement 1 jambe
	Taping rapide
	Mountain climber
	Taping rapide
	Fente 1 jambe montée de genoux
	<b>Le tour à faire 2 fois 45" / 15" =&gt; le 1er tour sur la jambe droite et le 2é tour sur la jambe gauche (pour les exercices qui se font sur une jambe biensure)</b>
<b>Travail d'équilibre</b>	Sur une jambe jouer à la balle à cloche pieds... (seul contre un mur ou avec quelqu'un)
	Changer de pied toutes les 1'
	<b>A faire à volonté... pas de temps demandé PENSEZ A VOTRE GAINAGE pour l'équilibre</b>

Squat sur 1 jambe



Planche battement 1 jambe



Fente 1 jambe montée de genoux

