

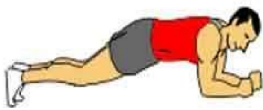
Entrainement en confinement

Séance de Gainage

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

Séance: 1 à 3 tours de gainage en maintenant chacune des positions statiques entre 30s et 1' selon le niveau. Les exo 2, 5, 7 et 9 sont à réaliser sur les deux jambes

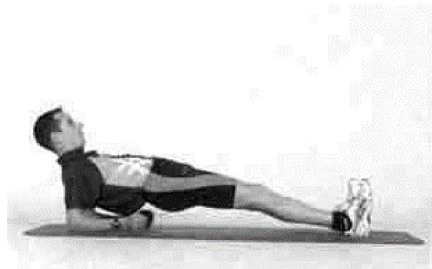
1



2



3



4



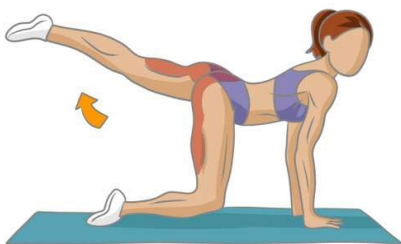
5



6



7



8



9



10

