

Activité :	Exercices :
1 : Course à pied	Sous forme de boucle sur le terrain devant le club.
2 : Circuit	<p>15 ateliers : seront installés dans cet ordre là</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A4 : Planche mobile,</li> <li>- X6 : Corde à sauter,</li> <li>- L13 : Foulées bondissantes,</li> <li>- A16 : Triceps,</li> <li>- L17 : Sauts en longueur,</li> <li>- A13 : Biceps,</li> <li>- X4 : Squats slam Ball,</li> <li>- A12 : Tirage au sol,</li> <li>- X18 : Sauter / ramper,</li> <li>- L2 : Fentes sautées,</li> <li>- A2 : Pompes inclinées,</li> <li>- L16 : Sauts latéraux,</li> <li>- X8 : Ergomètre incliné,</li> <li>- L5 : Squats jump,</li> <li>- X1 : Burpees.</li> </ul>
3 : Endurance	Ergomètre