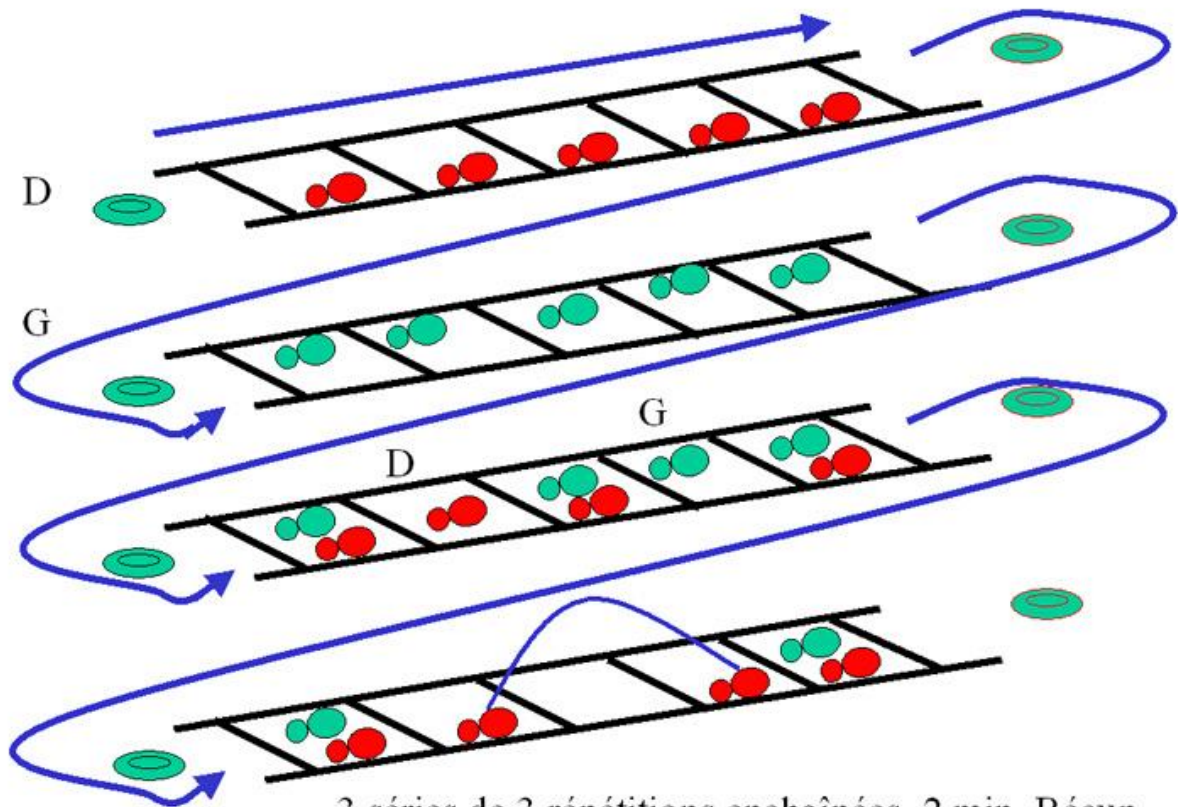


ECHAUFFEMENT

- Faites tourner vos articulations (chevilles, genoux, bassin)
- Faites 5 minutes de corde à sauter ou 5 minutes de sauts sur place

Coordination



3 séries de 3 répétitions enchaînées. 2 min. Récup
Entre les séries

Cet exercice vous permettra d'être plus à l'aise dans n'importe quel sport !

Vous pouvez modifier vous-même les enchaînements de pas à faire pour le rendre encore plus ludique.

Si vous n'avez pas d'échelles, tracez des lignes au sol à la craie pour les effacer facilement par la suite, ou alors faites l'exercice sur du carrelage.

SEANCE – FOOTBALL (Jongles)

Aujourd'hui à toi de nous montrer de quoi tu es capable !

Vous avez trois défis à réaliser !

- 1) Le plus de jongle avec une balle de football
- 2) Le jongle le plus incroyable
- 3) Le jongle le plus improbable (à réaliser avec un objet du quotidien, soit créatif)

RETOUR AU CALME



Étirement du jour: Iliopsoas

- Très utile pour :
- Douleurs lombaires
 - Douleur abdominale profonde
 - Douleur pelvienne profonde
 - Douleur à l'aîne
 - Restriction en extension et plus encore



Maintenez 90 - 120 secondes.
N'oubliez pas de bien respirer!

