






PROGRAMME		MOBILITE AVEC BALLON	
<p>Pause hivernale FE13-FE14</p> <p>Semaine du Lu06.12 au Sa11.12 = 3 entraînements de 30'</p> <p>séance1: corde à sauter + mobilité + jonglage séance2: corde à sauter + OS + tabata séance3: mobilité + jonglage + tabata</p> <p>Semaine du Lu3.01 au Sa08.01 = 3 entraînements de 30'</p> <p>séance1: corde à sauter + mobilité + jonglage séance2: corde à sauter + OS + tabata séance3: mobilité + jonglage + tabat</p>			
		<p>DESCRIPTION:</p> <p>Mobilité avec ballon: Enchaîner les 5 exercices, 5x chaque exercice: Tourner les hanches - flexion avant-arrière - rotation du buste - huit au sol - flexion de côté</p> <p>3 séries</p>	
CORDE A SAUTER		JONGLAGE	
			
<p>DESCRIPTION:</p> <p>Exercices variés de corde à sauter: 10x pieds joints / 10x pieds alternés / 10x 2xpied droite-2xpiedgauche / 10x ouvrir-fermer latéralement / 10x ouvrir-fermer avant-arrière Test 50x sans interruption 3 séries Autres variantes possibles</p>		<p>DESCRIPTION:</p> <p>JONGLAGE:7x10: 10x pg-10x pd-10x alterner pieds - 10x pied genou - 10x pied poitrine - 10x pied tête - 10x tête</p> <p>Petite horloge: pied droit-genou-tête-genou gauche-pied gauche et on recommence (combien de tours sans que le ballon tombe?)</p>	
ORIGINAL STRENGTH (OS)		TABATA	
			
<p>DESCRIPTION:</p> <p>5 mouvements liés au développement, appelés réinitialisations, à effectuer en circuit: La respiration diaphragmatique/Le contrôle de la tête (hochements de tête principalement)/Les retournements/Les balancements/La reptation, le quatre pattes et les mouvements croisés. 1 minute par exercice</p>		<p>DESCRIPTION:</p> <p>Intermittent avec ballon 20-20 (20 secondes travail TE1 - 20 secondes pause passive - 20 secondes travail TE2 - 20 secondes pause passive) 2 séries de 8minutes (12x20-20) avec pause de 3' passive 1ère série = version 1 2ème série = version 2</p>	