

### Déroulement de la séance :

**Echauffement 15' puis enchaîner 10 séries d'exercices**

### Echauffement :

**Au choix et selon vos possibilités : soit footing tranquille ou exercice sur home trainer pendant 10 à 15 min soit reprendre l'échauffement des séances précédentes (rotations de bras, bassin, pas chassés, montées de genoux, talons/fesses, abdo...)**

### Séance : 10 séries (1 série = 5 exercices)

- **Exercice 1 : gainage statique chaise sur 20 secondes + 6 sauts dynamiques pieds joints jambes tendues sur place et descente position squat**



- **Exercice 2 : jambe en arrière tendue avec ramené dynamique genou à 90° avec buste droit. 8 x jambe droite, 8 x jambe gauche**



- **Exercice 3 : 8 fentes avant jambe droite + 8 fentes avant jambe gauche**



- **Exercice 4 : 16 montées genoux sur place  
8 jambe droite + 8 jambe gauche**



**Exercice 5 : course tonique 10'', en côte si possible...  
ou à adapter selon votre espace : dans jardin ou sur plat...**



**Fin de la série**

**Récupération footing retour au point de départ (si course possible)**

**ou**

**déplacements actifs : 2 pas chassés rapides à droite + 2 à gauche + 3 à 5 foulées rapides  
+ 3 à 5 appuis course arrière**

**Enchaîner sur la série suivante (repartir de l'exercice chaise)**