

## SEMAINE 2

- Échauffement:
- -Courir sur place 15 secondes
- -monter les genoux 15 secondes
- -talons fesses 15 secondes
- accroupie saut extension X5

Recommence 2 fois.

Bras tendu en haut, sur pointes de pieds, abaisse toi doucement pour arriver accroupie puis recommence en déroulant ton dos doucement sans oublier de souffler.

Recommence 2 fois.

### Série de saut :

- saut vertical/saut progression avant X5
- saut vertical/saut groupé X5
- saut vertical/saut ½ tour X5

**Oublie pas de boire entre chaque exercice**

Placement de dos contre le mur X10

**Attention a l'alignement du dos**

### Musculation :

- Fermeture groupé X15
- Fermeture écart X15
- fermeture tendue X15
- Squat X30

### Assouplissements :

Échauffer sont grand écart

-Jambe droite plié devant à 90°

-jambe gauche tendue derrière avec le genoux qui ne touche pas le sol  
TENIR 30 SECONDES

même exercice avec l'autre jambe

-descendre en grand écart jambe droite devant

-tenir 20 secondes mains au sol puis 10 secondes bras à la vertical

Répéter le même exercice pour la jambe gauche

**BRAVO LES FILLES !!!!!**