

# Cours 3

## I. ECHAUFFEMENT

10-20 min

Selon le matériel disponible, en choisir un dans la liste différent des semaines précédentes :

- 10 à 20 min corde à sautée
- 10 à 20 min de marche rapide
- 10 à 20 min de course légère avec quelques accélérations courte dans une côte
- 10 à 20 min de mobilité, tandoku renshu (exercice Judo dans le vide)

## II. CIRCUIT Renfo

Vous pouvez préparer les timer sur votre téléphone avec « exercice timer » sur téléphone android.

### Pyramide lent-vite

Une fois lent, une fois rapide. Pyramide en 15-30-45-60-45-30-15

Numéro	Atelier	Variante/description	Temps	Intensité	Récupération
1	planche	+ dur poirier statique		15	\
2	Planche + pompe	Plus dur planche + poirier		15	\
3	Core : la banane			30	\
4	Core : V-up gymnaste			30	\
5	Je pousse le mur fort			45	\
6	Je repousse, j'amortie, je repousse	Facile : proche du mur + dur je recule de plus en plus loin		45	\
7	Squat isométrie	La chaise pour les intimes ;)		60	\
8	Multi bond	Saut dans des marches ou sur une boîte Sinon au sol mais avec intensité max		60	\
9	Je pousse le mur fort	isométrie		45	\
10	Je repousse, j'amortie, je repousse	Facile : proche du mur + dur je recule de plus en plus loin		45	\
11	Core : la banane			30	\
12	Core : V-up gymnaste			30	\
13	planche	+ facile planche		15	\
14	Planche + pompe	Plus facile : trépied		15	\

Nombre de tours	Récupération entre le tours	Type de récupération
De 1 à 3 tours selon le niveau	2-3 min	passive

## III. Challenge: GOLDEN SCORE Bring sally up :

Faire la moitié de la musique avec des squat, l'autre moitié avec les pompes  
On trouve la musique sur youtube, « up » on se relève, « down » on reste en bas

Quelques versions ci dessous:

version bspp <https://www.youtube.com/watch?v=7rs7n2wOBo0&t=181s>

version timer <https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw>