

Circuit training Semaine 3 : U15. **A faire au minimum 2 fois dans la semaine !!!!**

Échauffement : 5mins

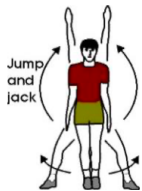
Propre au joueur !

Circuit : (2 tours mini à 4 max)

⚠ *Faire le maximum de répétitions dans chaque exercices sans s'arrêter avec une bonne exécution !*

2. Gainage latéral (30s droite/ 30s gauche) dribbler avec un ballon

1. Jump and jack



1mins exo



30s repos



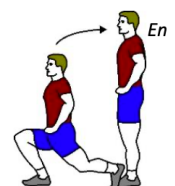
3. Burpees



4. Gainage ours ramener un genou après l'autre sans faire tomber la chaussure sur le dos



5. Fente avant (faire passer ballon autour taille puis jambe de fente avant)



6. Gainage ischio



8. Triceps



7. Échelle de course

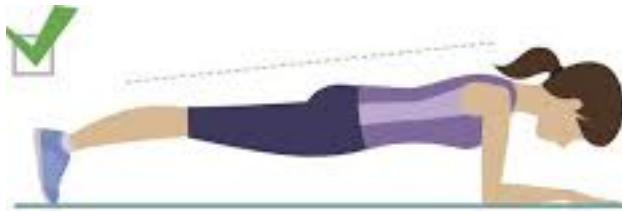


- 1 exercice = 1mins  
- Temps de repos = 30secs (entre exercices)  
- Entre chaque tour = 3 à 5mins de repos (8 exos = 1tour)

Concours :

➡ Corde à sauter : **Reps/5mins** (sans arrêt/loupé, noté le meilleur résultat donc plusieurs essais possibles en 5mins)

➡ Planche : **Meilleur temps ?** (attention aux fesses)



Me faire passer les résultats par mail ou SMS (07.77.81.57.52) (pour suivre progression du joueur)  
Ainsi que sensation/difficulté sur le circuit

