

« Intermittent coordination »

15'

Mise en route

- 5' Footing lent
- 3' Footing + rapide
- 5' Footing lent
- 2' Footing très rapide

1h30

10'

Educatif de course

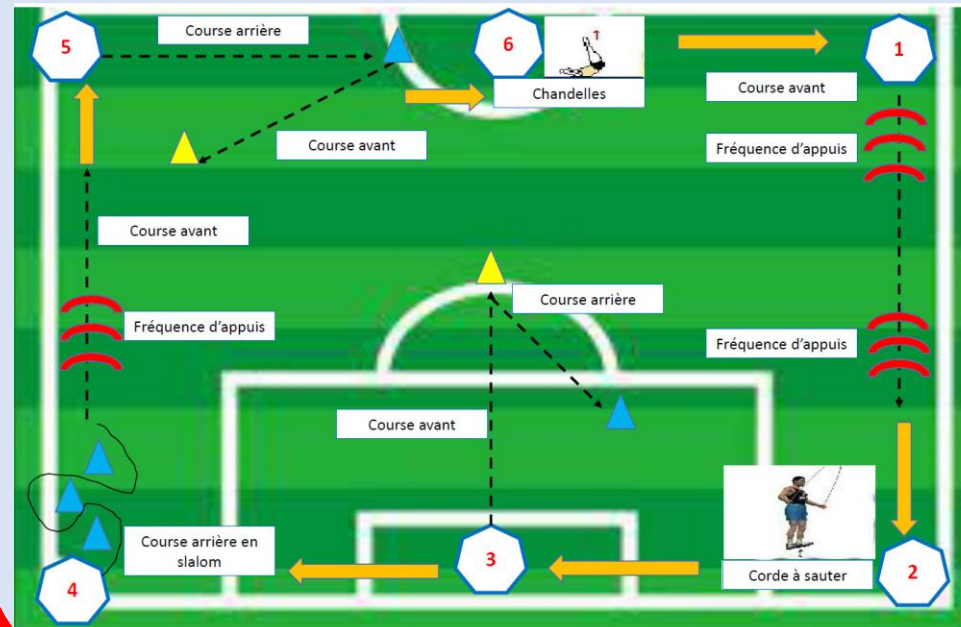
- Educatif de course
- Mobilisation hanche
- Etirements activo-dynamique

HYDRATATION
++
**Pendant les
repos**

30'

3 blocs de 18 répétitions en 10''/10''
1 bloc = 3 séries + 4' hydratation = 10'
1 série = 6 ateliers en 10''/10'' = 2'
R final hydratation = 4'

Réalisation dynamique de l'atelier (2 passages en 10'')
Passage à l'atelier suivant (en 10'')



Footing Récupération

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement