Echauffement à sec 1

## Bloc 1

2 x 15 ‘’ rotation alternée de bras

2 x 15’’ petits cercles de bras paumes vers le ciel

2 x 15 ‘’ rotation buste

## Bloc 2

10 goodmorning

10 squats alternés

20 jumping jack

## Bloc 3

20 relevé de buste

20 soulevé de bassin

20 obliques

20 ½ portefeuille

## Bloc 4

10 sauts genoux poitrine main au sol

10 placement dos sol le long d’un mur ou au sol

10 pompes triceps + 20 avion

10 pompes pectoraux + 20 avion

## Bloc 5

30 ‘’ gainage coude

30’’gainage droite

30’’ gainage gauche

30 ‘’ gainage superman

## Bloc 6

10 détente verticale

2 x 15 ‘’ de montée de genoux rapides

10 fentes drt

10 fentes gau

2 x 15’’ de talon fesse rapide