

Nom :

RENFORCEMENT

Objectif: Amélioration de l'Endurance de Force + Endurance Aérobie

N° séance	Echauffement	Jeu "POKER"	Temps
1	10'	Réaliser 4 à 5 tours renforcement 10 cartes (Ajouter 100 Jumping Jack entre les tours)	

Cœur = pompes + montées de genoux

Carreau = burpees

Trèfle = fentes avant avec rotation du tronc

Pique = air squat sautés

La valeur de la carte donne le nombre de répétitions

De 2 à 9 = valeur de la carte

De 10 à Roi = 10 répétitions

As = 15 répétitions

Joker = 1 minute de gainage planche

