

Circuit d'entrainement

Il y a 5 stations. Chaque station doit être réalisée en 1:30 minutes dans le 1er tour et en 1 minute dans le 2ème tour. Entre chaque station, une pause de 30 secondes est autorisée.

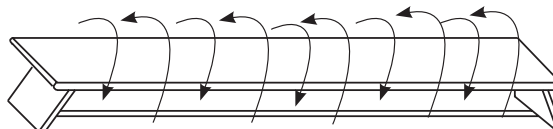
**Station 1 - Corde à sauter :**

Prends une corde à sauter et fais un maximum de saut jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Station 2 - Saut de banc :

Pose 2 bancs l'un derrière l'autre.

Maintenant tu poses ta main gauche et ta main droite sur les bords du banc. Puis tu sautes en enjambant les bancs, de droite à gauche du banc. Conseil : ne démarre pas trop vite pour ne pas t'essouffler.

**Station 3 - Lancer de balles :**

Il te faut une balle et un mur.

Mets-toi face au mur et recule d'env. 3 pas. Puis tu commences à lancer la balle contre le mur et à le rattraper.

- 10x lancer normal contre le mur et rattraper avec les 2 mains.
- 9x lancer la balle contre le mur, 1x taper dans les mains et rattraper la balle.
- 8x lancer la balle contre le mur, 2x taper dans les mains et rattraper la balle.
- 7x lancer la balle contre le mur, 1x taper dans les mains sur ton dos et rattraper la balle.
- 6x lancer la balle contre le mur, croiser les mains sur les épaules et rattraper la balle.
- 5x lancer la balle contre le mur, croiser les mains sur les hanches et rattraper la balle.
- 4x lancer la balle en passant sous le pied droit et rattraper normalement la balle.
- 3x lancer la balle en passant sous le pied gauche et rattraper normalement la balle.
- 2x lancer la balle contre le mur, taper dans les mains 1x devant et 1x derrière et rattraper la balle.
- 1x lancer la balle contre le mur, faire un tour complet sur soi et rattraper la balle.



Dans le cas où la balle tombe par terre pendant ces exercices, il faut tout recommencer. Bon courage !

Station 4 - Slalom avec balle de basket :

Pose 6 quilles.

Procure toi une balle de basket et dribble avec la balle entre les quilles. Attention à ne pas perdre la balle !

**Station 5 - Au-dessus / en-dessous**

Pose 4 pièces de coffre à une distance de 2 mètres chacune. Entre, tu places 5 matelas.

Dès que le chrono est en route, tu rampes en dessous du 1er coffre, tu sautes par-dessus le 2ème etc... jusqu'à ce que le temps soit expiré.