

## COURS CONFINEMENT 8-10 et 11-13 ANS DUREE 60 MN

1	MISE EN TRAIN	2	DEROULEMENT DE LA SEANCE	3	RENFORT MUSCULAIRE	4	RETOUR AU CALME
<p><i>durée</i> 10 mn</p>	<p>Corde à sauter 5 reprises x 2 mn ou si pas de corde se mettre en mouv. et effectuer techniques boxe <i>récupération 30' entre chaque reprise</i></p> <p><b>Pompes</b> 4 séries de 4 répétitions <i>récupération 10' entre chaque série</i></p> <p><b>Flexion - extension</b> 4 séries de 4 répétitions <i>récupération 10' entre chaque série</i></p> <p><b>Monter de genoux rapide</b> 4 séries de 10 répétitions <i>récupération 10' entre chaque série</i></p>	<p><i>durée</i> 25 mn</p>	<p>En binôme parents ou autres...</p> <p><b>Partie 1 développer divers enchaînements</b></p> <p>1 <u>1mn enchaînement POINGS PIEDS libre</u> <u>Varier vos techniques- mettre de la vitesse sans puissance</u> <i>récupération 30' après chaque minute d'activité</i></p> <p>2 <u>1 mn enchaînement PIEDS / POINGS libre</u> <u>Varier vos techniques - mettre de la vitesse sans puissance</u></p> <p>3 <u>1 mn enchaînement POINGS/PIEDS/POINGS Libre</u> <i>consignes : intégrer au minimum 2 techniques différentes poings</i></p> <p>4 <u>1 mn enchaînement PIEDS/POINGS/PIEDS Libre</u> <i>intégrer au minimum 2 techniques différentes pieds</i></p> <p>5 <b>1 mn enchaînement libre</b> ( utiliser l'ensemble des membres) <i>Pensez à votre position garde (basse et haute)</i></p> <p>6 <b>Partie 2 circuit cardio boxing - 30' récupération A/B/C/D</b> <u>Effectuer les exercices en mettant de la vitesse</u> A/ 10 directs/ 10 middle kick (circulaire médian) 2 répétitions B/ 10 répétitions de 1 direct 1 Uppercut 1 direct 1 genoux C /10 répétitions de 1 direct 1 crochet 1 genoux 1 crochet D/ 10 répétitions de 1 coup de face- 1 circulaire- saisie genoux <i>récupération de 3mn à la fin du circuit - effectuer 2 séries</i></p> <p style="background-color: yellow;"><b>Vos enfants maîtrisent le vocabulaire des techniques ci-dessus</b></p>	<p><i>durée</i> 15 mn</p>	<p><b>1-Position chaise</b> dos plaqué contre un mur 3 série de 40 ' / 20' récupération</p> <p><b>2-Position gainage</b> (appui sur les coudes et pieds 4 séries de 40' / 30' récupération <i>( ne pas creuser le dos)</i></p> <p><b>3-SQUATS - Flexion extension jambes</b> 4 série 8 répétitions <i>récupération 20' après chaque série</i></p> <p><b>4- Pompes</b> 5 à 8 répétitions pompes x 3 séries <i>récupération 20' entre chaque série</i></p>	<p><i>durée</i> 10 mn</p>	<p><b>Présentation de 3 exercices</b></p> <p><b>Etirement- Relâchement</b></p> <p>1- <b>Position assises- jambes écartées</b> ramener les mains dans l'axe 5 flexions (expirer en descendant)</p> <p>2- <b>Position assises - jambes écartées</b> ramener le buste vers la jambe (5 flexions sur chaque jambe)</p> <p>3- <b>Position debout jambes croisées</b> 5 flexions amener les mains vers le bas</p>
	Pensez à vous hydrater						