

Séance des benjamins

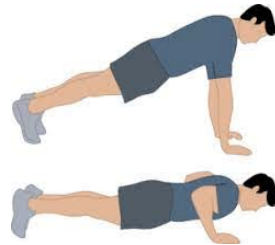
A réaliser 2 fois dans la semaine

Échauffement	Footing 10 minutes (avec un adulte dans le périmètre autorisé)	https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/
Course 2*(6*30''-30'')	Enchaîner 6 fois 30 secondes de course et 30 sec de repos A faire 2 fois	
PPG	Faire la PPG ci-dessous. 2 tours en 30''-30'' PPG à télécharger sur le site	https://www.thonon-athletisme.fr/uploads/1/1/9/1/119186705/ppg_benjamins.pdf
Étirements	6 secondes j'étire → 6 secondes je relâche	https://www.thonon-athletisme.fr/uploads/1/1/9/1/119186705/etirements.pdf

1 GAINAGE



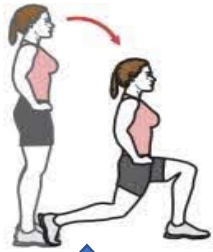
2 Pompes



3 Squat

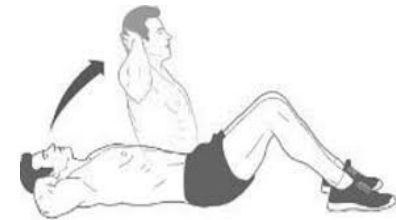


8 Fente avant

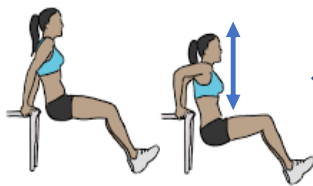


Effectuer 2 fois le parcours
30 secondes d'exercice
30 secondes de repos
2 minutes de pause entre les 2
tours

4 Abdos



7 Dips sur chaise



6 Superman



5 Jumping jack



Antonin GARCIA

