

Séance d'escaliers

1 : Monter descendre escalier 1 marche



- Monter et descendre l'escalier une marche à la fois en bougeant vos bras. Garder tête au-dessus des pieds. Maintenir la même vitesse.

Sem.	Phases	Note
1-6	3	durée de 40 sec à 1 min

2 : fente arrière et step up



- Placer le pied avant sur la première marche, en se concentrant sur les fessiers et les quadriceps tirant sur les deux jambes, et ne permettez pas au genou arrière de toucher le sol. Amener le genou arrière vers le haut et vers l'avant, tout en activant le vos abdos et en limitant la rotation de l'articulation de la hanche pour une meilleure puissance. Gardez le dos droit et les abdominaux bien serrés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1-6	3	10	

3 : Monter escalier 2 marches ou 3 marches



- Monter l'escalier 2 marches (ou 3 marches) à la fois en bougeant vos bras. Garder tête au-dessus des pieds.

Sem.	Phases	Note
1-6	3	durée de 40 sec à 1 min

4 : Touche marche rapide / escalier



Toucher la marche en alternant les jambe, le plus rapidement que possible en demeurant léger.

Sem.	Phases	Note
1-6	3	durée de 40 sec à 1 min

5 : squat jump/ escalier



Les pieds sous les épaules, faire des flexions de genoux et sauter. Bien amortir la chute en fléchissant les genoux. Garder les genoux en ligne avec la petite orteil.

Sem.	Séries	Note	Repos
1-6	3	2x aller/retour	01:00