FCLA AT HOME

**Programme semaine 2 :**

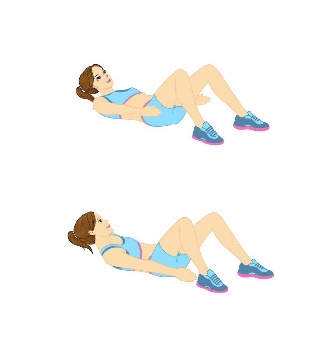
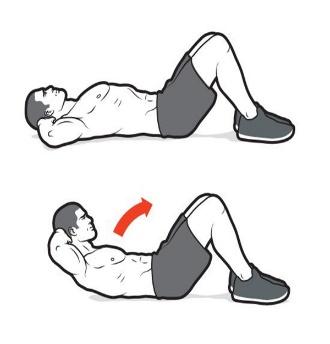
U15-U17 :

* ***2 séances de jogging de 25 minutes*** en fonctions des capacités athlétiques. A 2 jours d’intervalles ou plus, allure modéré environ 2,5 km et 3 km.
* ***2 séances de renforcement musculaire*** de 10 minutes : (prendre du temps de repos entre chaque séries)

***Pensez à vous étiré après les efforts***

- **30 abdos x 3**

Abdos fessiers

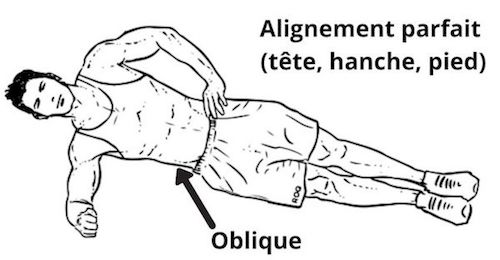


Abdos basics

Abdos chevilles

- **10 pompes x 3**

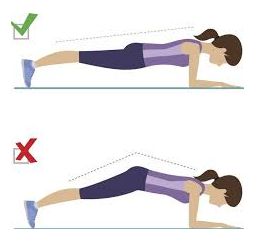
**- Gainage 30 à 45 secondes x 2** : soit 3 minutes ou 3 minutes 30 :



***Gainage latéral Droite/Gauche :***

Cherche un gainage dynamique pour les plus à l’aise

***Devant :***

 Chercher un gainage dynamique pour les plus à l’aise

*Envoyer moi vos vidéos pour le montage beaucoup font le planning mais ne m’envoie pas de vidéos.*