

VIDEO DECOUVERTE CARDIO JOGGING RENFO

POUR BEAUNE 10 AVRIL 2021

durée 15 mins

spécial confinement



Partie 1 Echauffement : 2mins



talon fesse



30s

pas chassés et touché le sol avec sa main



30s

montée de genou



30s

couse en avant - arrière
récup

30s

Partie 2 alternance jogging et exercice avec ballon : 12 X 1min

1) jogging ou marche



2) conduite du ballon pied droit



3) jogging ou marche

4) conduite du ballon pied gauche

5) jogging ou marche

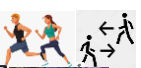
6) jonglage



récupération



7) jogging ou marche (avec ballon dans les mains)



8) dribble : passement de jambe



9) jogging ou marche (avec ballon dans les mains)



10) conduite bloquer le ballon avec la semelle



11) jogging ou marche (avec ballon dans les mains)



12) "le flipper"



Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
lentement seulement pas chassés en marchant	seulement pas chassés	rapidement avec les bras
lentement en posant le pied sur ballon si nécessaire		rapidement avec les bras
marche 45s	30s	15s
1 min marche	45s course lente / 15s marche	1 min course
1 min en marchant	45s course lente / 15s marche	1 min en courant
1 min marche	45s course lente / 15s marche	1 min course
1 min en marchant	45s course lente / 15s marche	1 min en courant
1 min marche	45s course lente / 15s marche	1 min course
1 min en marchant jonglage à la main	1 min en marchant jonglage pied main	1 min jonglage en mouvement
1 min	30s	0s
1 min marche	45s course lente / 15s marche	1 min course
1 min ballon reste immobile	1 min en marchant	1 min en courant
1 min marche	45s course lente / 15s marche	1 min course
1 min en marchant	45s en course lente / 15s en marchant	1 min en courant alternant les 2 pieds
1 min marche	45s course lente / 15s marche	1 min course
45s sur place + 15s récup	1 min sur place	1 min en avançant