

VIDEO DECOUVERTE FITFOOT RENFO





POUR BEAUNE 10 AVRIL 2021

durée 15 mins

spécial confinement



Partie 1 Echauffement : 2mins

- jumping jack  30s
- montée de genou  30s
- talon fesse  30s
- course en carré avant - pas chassé - arrière - pas chassé  30s



Partie 2 6 ateliers : 6 mins

- 1) sautiellement avec ballon entre les jambes
- 2) fente avant
- 3) squat et tourner autour du ballon
- 4) pompe 1 bras sur le ballon (main droite)
- 5) le plongeur sur une jambe
- 6) obliques assis



	Niveau débutant	Niveau intermediaire	Niveau confirmé
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup sur les genoux	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	passif	en marchant	course
	Niveau débutant	Niveau intermediaire	Niveau confirmé
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup sur les genoux	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner
	30s travail / 30s récup	45s travail / 15s récup	1 min de travail et enchaîner

Partie 3 récupération 1 minute



Partie 4 6 ateliers : 6 mins

- 1) saut groupé départ ballon cheville
- 2) fente avant avec passage du ballon sous la cuisse
- 3) squat sur le ballon
- 4) pompe 1 bras sur le ballon (main gauche)
- 5) le plongeur sur une jambe sur l'autre jambe
- 6) obliques twist au sol, ballon entre les chevilles

