



Pascal Champagne
pascal.champagne@hotmail.com

Échauffement sur 20 verges:

- 1- Jog avant + croisés des bras
- 2- Jog arrière + aller-retour des bras
- 3- Pas chassés dynamiques+rotations bras
- 4- Pas chassés dynamiques+rotations bras
- 5- Talons fesse MAX de reps
- 6- Genoux hauts MAX de reps
- 7- Bonhomme carnaval+rebond
- 8- Accélération jambes tendus
- 9- Karioka/exagérer jambe qui croise devant
- 10- Karioka/exagérer jambe qui croise devant
- 11- Marche du skieur

Au sol

Scorpion 10 par côté
Pieds à la main opposée
Bridge 30sec

3 tempos 75%
3 exercices balistiques