



SEMAINE 1 (Benjamins/Pupilles)

CàP 1 :

Thème : Fractionné court/Travail à haute intensité

Durée de la séance : 30/35min

Matériel :

Conseil : N'oubliez pas que la pratique de la CàP est autorisée dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile et pendant 1H par jour...

- **Echauffement :**

- Trotter 10min en intégrant 6 à 8 accélérations en variant la durée de ces dernières (40sec max)

Remarque : Espacer librement les accélérations ainsi que la récupération entre chaque

- **Corps de séance :**

Faire le bloc suivant 3x

- 3x 20sec vite/40sec souple
- **Entre les 3 blocs, faire 2min en footing**

Remarque : Possibilité de faire les 40sec souple en marchant (plus facile) ;

- **Retour au calme :**

- 5 à 10min footing

CàP 2 :

Durée de la séance : 30/35min

Matériel :

Conseil : N'oubliez pas que la pratique de la CàP est autorisée dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile et pendant 1H par jour...

- **Echauffement :**

- Trotter 10min en intégrant 6 à 8 accélérations en variant la durée de ces dernières (40sec max)

- **Corps de séance :**

Sur une ligne droite de 15 à 25m, placer tour à tour les exercices suivants :

4x

- Montées de genoux
- Talons fesses
- Skipping
- Saut petite fille
- Accélérations

Remarques : Pour chaque exercice, essayer d'être le plus léger possible (pas de talons au sol). Bien gagner le haut du corps en s'aidant des bras ;

Pour le skipping, jambes tendues devant, je pousse au sol avec la plante de pieds pour me propulser vers l'avant ; Pour les sauts petite fille, placer un saut en fixant le genou devant tous les 2 pas sans s'écraser au sol

- **Retour au calme :** 5 à 10min de footing