

Durée	Activité : GARDEZ LE SOURIRE !
[35']	<p><u>Mise en train Low Impact :</u> Cette semaine, le début est en vidéo ; et tranquille après les fêtes ! Clique là pour commencer : https://www.youtube.com/watch?v=0zN_yeZdY1E C'est bon ça !</p>
[5'] 10x 20" - R 10"	<p><u>Tabata</u> : travail 20" – Repos 10" sur 10 fois (10')</p> <p>1* Pg direct G, Pg direct D, Pg circG, Pg circ D... 2* Burpees</p>
[10'] 2x5x1'	<p><u>Assouplissements</u> tels qu'on les a pratiqués ensemble. Faire le circuit 2 fois</p> <p>1* Jambe G tendue (1') 2* Jambe D tendue (1') 3* Dos culbuto (aller chercher loin - 1') 4* Écart latéral (1') 5* Écart facial (1')</p>
[10'] 2x5x1 Timer sur 1"	<p><u>2 enchaînements de Boxe Française</u> : chaque ligne ajoute à la précédente (ex à Droite)</p> <p>1* Saut en garde déplacements (mains hautes et position des appuis) dans toutes les directions 2* + Pg direct G, Pg direct D 3* + décalage G + circulaire Pg D 4* + P circ D plexus 5* + P circ bas G + défonçant latéral G</p> <p>Récup 1'-----</p> <p>1* En déplacement, Blocage Pg G (c si bloc circulaire D) & Pg D protection visage + Remise direct PG 2* + reposé décalage à G + P circulaire D (moyen ou haut) 3* + (PD reposé devant) Pg G + Pg D 4* + Pg circ G, Pg circ D</p>
~	<p><u>Étirements, retour au calme</u></p> <p>Comme on l'a vu et comme ça te parle. Tu peux refaire la phase assouplissement en mode étirement.</p>

Bravo !
 C'est bien parti pour 2021 !!!