



Etincelle Sportive de Brunoy Basket-ball



EXERCICES SEMAINE 8

JOUR 2

Parcours du jour (3 exercices)	1 - Squat Jump	2- Fentes alternées
Travail	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi
Récupération	Aucune	Aucune
Illustration		
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les jambes écartées de la largeur des hanches ➤ Garder le dos droit et les talons au sol ➤ Ne pas descendre les fesses en dessous des genoux, puis réaliser un saut 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Garder le buste droit, et repartir le poids du corps (être équilibré) ➤ Jambe avant pied au sol, jambe arrière sur la pointe ➤ Réaliser une fente puis faire un saut pour réaliser une même fente en inversant les jambes d'appui
Options	-	-

Réaliser la séance en alternant à chaque fois les exercices (exos 1 et 2)

Temps de récupération :

A vous de gérer en fonction de votre besoin



(Niveau débutant) :

réaliser 10 fois l'exercice 1 et 2, puis 20 fois, 30 fois, 40 fois, 50 fois et enfin 60 fois



(Niveau intermédiaire) :

Idem jusqu'à 80 répétitions de l'exercice 1 et 2



(Niveau confirmé) :

Idem jusqu'à 100 répétitions de l'exercice 1 et 2