

# Etincelle Sportive de Brunoy Basket-ball



## EXERCICES SEMAINE 7

### JOUR 2

Parcours du jour (3 exercices)	1 - Jumping Jack	2- Burpees
Travail	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi
Récupération	Aucune	Aucune
Illustration		
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quand j'écarte les jambes, je mets les bras en haut</li> <li>➤ Quand je resserre les jambes, je baisse les bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Départ debout, descendre en position « planche »</li> <li>➤ Puis se relever pour réaliser un saut avec les bras au-dessus de la tête</li> </ul>
Options	-	Réaliser une pompe à partir de la position planche (plus complexe)

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 5 Jumping Jack (JJ) - 2 burpees - 10 JJ - 4 burpees - 15 JJ - 6 burpees - 20 JJ - 8 burpees - 25 JJ - 10 burpees - 30 JJ - 12 burpees



(Niveau intermédiaire) :

Idem + 35 JJ - 14 burpees - 40 JJ - 16 burpees



(Niveau confirmé) :

Idem + 45 JJ - 18 burpees - 50 JJ - 20 burpees