

## Préparation physique pour une petite remise en jambes... avec le jeu de l'oie

<p>1. Squats sautés jambes tendues (x10).</p>	
<p>2. Réalisation de 10 Doc Tieu Cuoc à droite et à gauche.</p>	
<p>3. Position Am Duong Tan, déplacement en U à droite et à gauche pendant 1 minute.</p>	
<p>4. Sauts genoux poitrines en polymétrie 10 secondes.</p>	
<p>5. Pompes décollés (x5).</p>	
<p>6. Squats sur une jambe, descendre doucement puis ensuite remonté (x5 à droite et à gauche).</p>	
<p>7. Thap Bat The Thu Luc (Réalisation de la série avec synchronisation de la respiration).</p>	
<p>8. Abdos coups de poing 20 secondes.</p>	

<p>9. Pompes armés genoux (x10).</p>	
<p>10. Montée de genoux en déplacement 30 secondes.</p>	
<p>11. Gainage ventral en appui sur les coudes 1mn30.</p>	
<p>12. Saut en étoile (x10).</p>	
<p>13. Retourne à la case n°7</p>	
<p>14. Attaques coups de poings dans le vide pendant 20 secondes.</p>	
<p>15. Foulées bondissantes sur 15 mètres avec ensuite un retour en sprint sur 15 mètres.</p>	
<p>16. Fentes avant alternées (x20).</p>	
<p>17. Fentes avant et arrière genou fléchi à droite et à gauche(x20).</p>	

<p>18. Extension bras et jambes à quatre pattes (20 répétitions à droite et à gauche).</p>	
<p>19. Fente latérale (20 répétition à droite et à gauche).</p>	
<p>20. Avance de quatre cases.</p>	
<p>21. Pompes en Té (10 répétitions à droite et à gauche).</p>	
<p>22. Coups de pieds dans les quatre directions pendant 20 secondes à droite et à gauche.</p>	
<p>23. Chassé-croisé pendant 20 secondes.</p>	
<p>24. Le pont, lever la jambe puis ensuite descendre doucement. (x 10 à droite et à gauche).</p>	
<p>25. Développé en position latérale (20 répétitions à droite et à gauche).</p>	
<p>26. Gainage latéral 1 mn à droite et à gauche.</p>	

<p>27. Marche avec les mains en position de pompe.</p>	
<p>28. Saut à la corde pendant 2 minutes.</p>	
<p>29. Talon fesse sur place pendant 40 secondes.</p>	
<p>30. Recule de trois cases.</p>	
<p>31. Marche athlétique (20 pas).</p>	
<p>32. Burpees (x10)</p>	
<p>33. Soulever la tête, monter et descendre doucement les jambes tendues (x30).</p>	
<p>34. En déplacement, réaliser 20 Bang Long Cuoc à droite et à gauche.</p>	

Bon courage et amusez vous bien ! 🤗

Franck