



Trail de la Petite Sensée

Calendrier de l'Avent 2023

20 Fentes
> 10 à droite
> 10 à gauche

Ven.

20 jumping jacks

Sam.

2

Mar.

5

Gainage
15 sec

Lun.



Equilibre
10 sec
par
jambe
ped à plat au sol



Sortie de
mini. 30 min
rythme "cool"

Dim.

3

Jeu.

7

Dos creux
Dos rond
20 répétitions

15
burpees



Ven.

15
Relevés
de bassin

Sam.



Séance
Fractionnée
40 sec/40sec
8 fois

Dim.

10



Merc.

6

1 min de
corde à
sauter

Ven.

15
Sumo
Squats

15
pompes

Jeu.



1 min
montée
de genoux

Merc.

15

20 sec
de
chaise

Mar.

12

Equilibre
20 sec par
jambe
Pied au sol sur la
pointe de pied

Lun.

11



15 Dips
à l'aide
d'une chaise

Sam.

16

Sortie de
mini. 45 min

Dim.

17

Etirement
2*30 sec par
jambe

Lun.



45 sec
de montain
climbers

Mar.

19

1 min 30
de corde
à sauter

Merc.

20



Remercie celles et
ceux qui t'ont soutenu
à l'entraînement et en
compét' cette année

Dim.

24

Dos creux
Dos rond
30 répétitions

Sam.

23

20 flexions
-extensions
des pieds

Debout sur une marche sur
la pointe des pieds en
descendant le talon plus
bas que l'avant-pied.

Ven.

22



20 jump
squats

Jeu.

21