

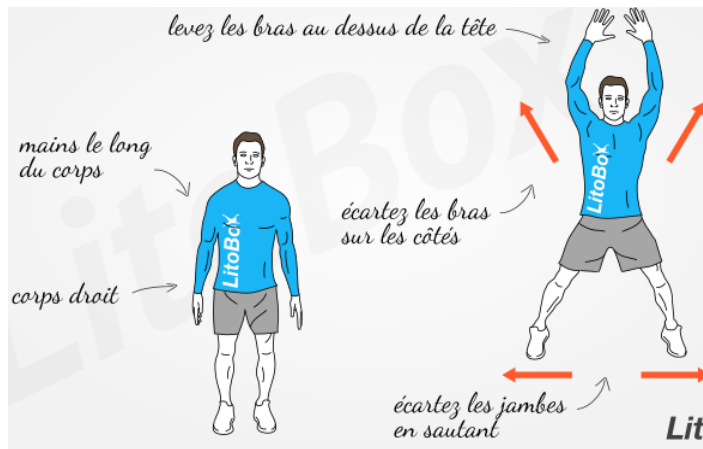
Flash Niveau 1



1- Course sur place : une série de 8X(30s d'effort, 30 s de récupération). Sans trop lever les genoux. Vitesse tranquille de réalisation.



2- Jumping-Jack : une série de 8X(30s d'effort, 30s de récupération). Bras à hauteur d'épaules, faible écartement des jambes. Vitesse moyenne de réalisation.



3- Steps sur un contre-haut ou sur une marche : une serie de 8X(30 s d'effort, 30 s de recuperation). Alternez jambe droite, puis jambe gauche sur la marche en sautillant. Vitesse moyenne de realisation.



Flash Niveau 2

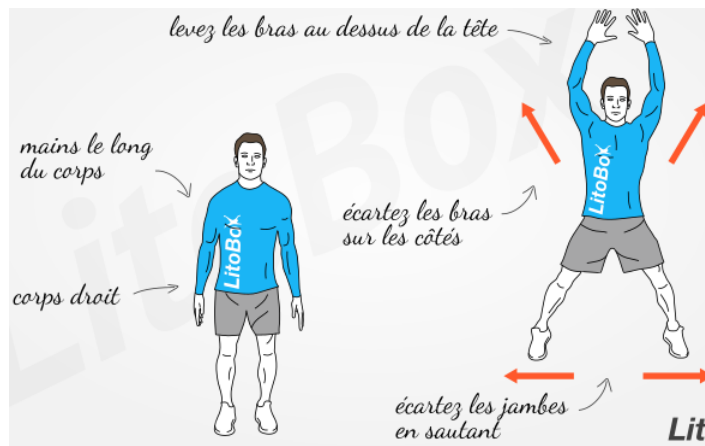


1- Course sur place : 2 séries de 8X(30s d'effort, 30 s de récupération). Lever un peu plus les genoux. Vitesse moyenne de réalisation. 5 mn de pause entre les séries.



2- Jumping-Jack : 2 séries de 8X(30s d'effort, 30s de récupération). Bras au-dessus de la tête, écartement des jambes 1 m. Vitesse moyenne de réalisation. 5 mn de pause entre les séries.

3- Steps sur un contre-haut ou sur une marche : 2 series de 8X(30 s d'effort, 30 s de recuperation). Alternez jambe droite, puis jambe gauche sur la marche en sautillant. Vitesse moyenne de realisation. 5 mn de pause entre les series.



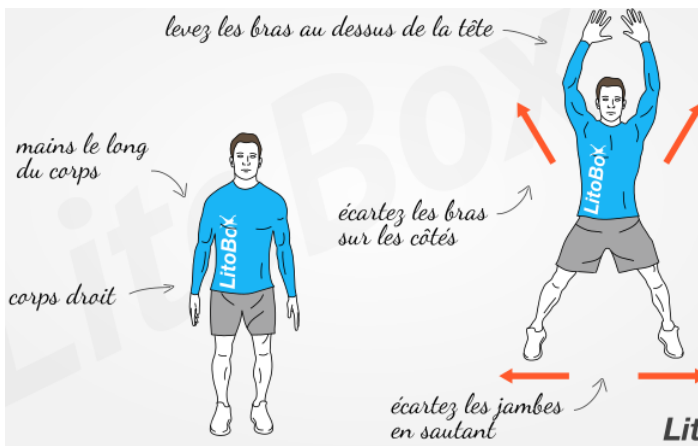
Flash Niveau 3



1- Course sur place : 2 séries de 10X(30s d'effort, 20 s de récupération). Lever les genoux. Vitesse moyenne de réalisation. 5 mn de pause entre les séries.



2- Jumping-Jack : 2 séries de 10X(30s d'effort, 20s de récupération). Mains se touchent au-dessus de la tête, écartement des jambes 1m. Vitesse moyenne de réalisation. 5 mn de pause entre les séries.



3- Steps sur un contre-haut ou sur une marche : 2 series de 10X(30 s d'effort, 20 s de recuperation). Alternez jambe droite, puis jambe gauche sur la marche en sautillant. Vitesse un peu plus rapide. 5 mn de pause entre les series.

