





DEFI DU JOUR

Le Piton de la Fournaise

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Faire un parcours de votre niveau, 8' jusqu'à 30' en variant les exercices. Temps de travail= temps de récup.

EXERCICES	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
					
Choisissez vos exercices et leurs difficultés et faites de 30'' à 1' d'exercices suivi d'30'' à 1' de repos (marche ou trottinement)	Tous au choix, commencez par le bas du corps et remontez.				

**ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR
(30'' par étirement)**

BUVEZ DE L'EAU