

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT

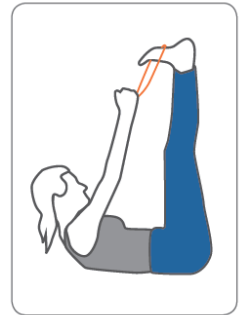
2 à 3 x par semaine

### ÉTIREMENTS

- . Cercles avec les poignets
- . Repliez les pointes des pieds
- . Déroulement des pieds du talon vers les pointes des pieds et dans le sens inverse

### 5 MINUTES SAUT À LA CORDE

- . Échauffement avec des sauts simples
- . Les bras pendent sans effort le long du corps
- . Les genoux sont pliés légèrement, ne sautez pas inutilement haut
- . La corde touche le sol
- . Variantes : faites *tourner* la corde en arrière, sautez en alternant les pieds

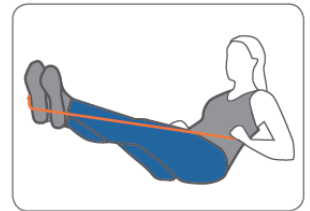
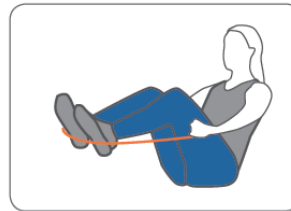


### 1 MINUTE PAUSE

#### EXERCICES DE MUSCULATION (10-15 répétitions)

##### BOUGIE AVEC SOULÈVEMENT DU TRONC

Prenez la corde double/triple, tendez-la entre les mains, position de bougie avec les jambes tendues, soulevez le haut du corps et montez la corde sur les pointes des pieds



##### RAMER

Prenez la corde double/triple, tendez-la entre les mains, tendez/repliez les jambes et repliez respectivement les bras comme si vous ramiez

### 5 MINUTES SAUT À LA CORDE

Sauts simples pour base avec des techniques avancées en tant que variations par ex.

##### SAUT TWIST

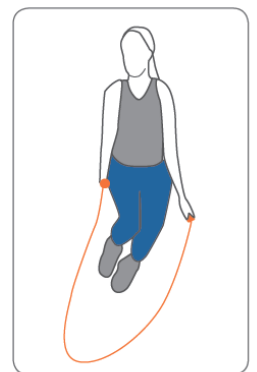
Rotation de la hanche pendant les sauts, les jambes serrées l'un contre l'autre, sautez plus haut

##### SAUT SUR LES CÔTÉS

Écartez et refermez successivement les jambes (en avant et sur les côtés)

##### SAUT SLALOM

Sauts décalés à gauche et à droite

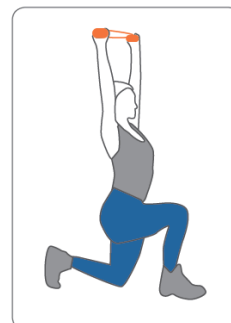


### 1 MINUTE PAUSE

#### EXERCICES DE MUSCULATION

##### POSITION FENTE AVANT

Prenez la corde double/triple, tendez-la entre les mains, position fente avant (ou bien sur le côté) et en même temps soulevez les bras au-dessus de la tête



## ENCHAÎNEMENT EN HUIT

Pliez la corde sur la longueur des poignées,  
tenez-la sous les genoux,  
passez la corde d'une main à l'autre autour des jambes en forme  
de huit  
successivement devant et derrière les jambes



## 5 MINUTE SAUT À LA CORDE

Sauts simples pour base avec des techniques avancées en tant  
que variations par ex.

### CRISS CROSS

Croisement des bras devant le corps à chaque deuxième saut

### SKIPPING

Courir sur place sautant par-dessus la corde  
levant haut les genoux

### DOUBLE SAUT

Double tour de la corde pendant un saut

### SAUT SUR UNE JAMBE



## OU BIEN POUR VARIER AVEC „CORDE SUR LE SOL“

### EN POSITION DEBOUT

Corde sur le sol, sautez plus haut avec les deux jambes  
en avant et en arrière par-dessus la corde

### EN POSITION DE POMPES

Corde sur le sol, position de pompes de manière que la corde  
reste entre les mains, sautez avec les deux jambes sur les côtés de  
la corde

## EXERCICES DE MOBILISATION (10-15 répétitions)

### ROTATION DU BUSTE

Prenez la corde double/triple, tendez-la entre les mains,  
Pliez les genoux légèrement  
et tournez le buste sur le côté

### SOULEVER LE BUSTE

Prenez la corde double/triple, tendez-la entre les mains,  
position allongée sur le ventre, soulèvement des épaules, des bras  
et des jambes

(en même temps ou bien successivement droite gauche)

