

CIRCUIT TRAINING ENFANTS



Matériel: un ballon, des chaussures de sport, une bouteille d'eau.

ECHAUFFEMENT:

Corde à sauter, montée de genoux, talons-fesses pendant 5 minutes.

Les exercices qui vont suivre se réalisent en 30'' d'effort / 30'' de repos. Répète 3 fois le même exercice et repose-toi 2 minutes..

- **SAUTER A CLOCHE-PIED:**
(5 fois le droit puis 5 fois le gauche.....)

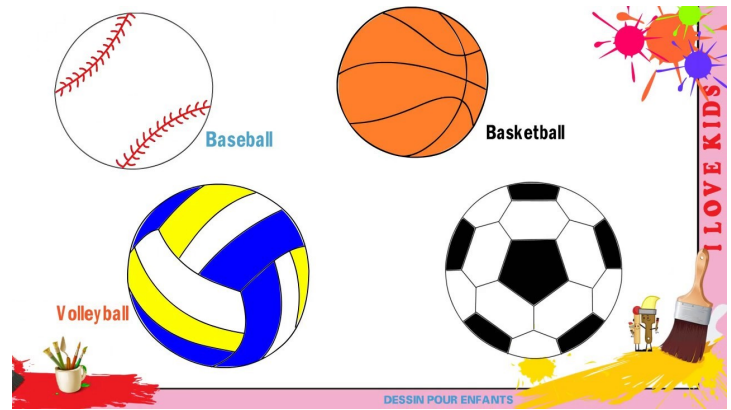


- **PEDALO:** Allongé, mains sous les fesses, soulever les jambes et pédaler.

(Sans le vélo!!!!)



• EXERCICE AVEC BALLON:



- Debout, jambes légèrement écartées et fléchies. Faire tourner le ballon autour de son ventre puis sur toutes les parties du corps. Attention de plus en plus vite.
- Poser un pied sur le ballon sans appuyer dessus (juste la pointe de pied) puis alterner pied droit-pied gauche en sautillant.
- Assis, ramène les genoux vers la poitrine et fais passer le ballon dessus et dessous tes jambes. Encore plus dur: tes jambes ne doivent pas toucher le ballon.

• MONTEE DE GENOUX:

Debout les mains sur les épaules, monte un genou et applaudit sous la cuisse. La même chose avec l'autre jambe. Et accélère le rythme.

ETIREMENTS:

Tu peux copier tes parents.