



ROUTINE

GAMMES

NOTES

Tu peux intégrer ces gammes plusieurs fois dans ta semaine, avant un footing par exemple.

Sur les premières séances, fais une série de chaque gamme. Puis sur les suivantes, tu peux passer à 2 ou 3 séries.

EXERCICES	QUANTITÉ	VIDÉO
Marche pointe de pied	15m	
Déroulé de pied	15m	
Pogo jump	x20 à 40	
Ankle flip	15m	
Montée de genoux	15m	
OPTIONNEL Foulées bond	x15 à 25	