

Routine échauffement de compétition

1ere partie : Visualisation du programme les yeux fermés dans un endroit chaud et isolé (vestiaires, toilettes...) vous devez être seul à l'abris des bruits extérieurs.

2ème partie : mobilisation articulaire et musculaire.

- Rond de tête (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Rond d'épaule (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Coudes pliés/tendus (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de poignets (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de bassin (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de genoux (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de cheville (X10 dans les 2 sens de rotation et sur les 2 chevilles)
- Montées sur pointes (X10)
- Talons/Fesses sur place (X20)
- Montées de genoux sur place (X20)
- Rotation de la taille (je touche le mur derrière moi, main à hauteur d'épaule et j'essaie de tourner le plus possible(X10))
- Pousser du mur (10 secondes en position coudes fléchis) et ensuite pousse très fort le mur (X3)
- Battements jambe derrière (X20 de chaque jambe)
- Battements jambe côté (X20 de chaque jambe)
- Battements jambe devant (X20 de chaque jambe)
- Battements Illusion (X20)
- Rond de jambe (X20)
- Roues (aller/retour dans une longueur de piste ou 10 de chaque côté)
- Pont descendu et remonté (X5)
- Position arrivée de saut (10 flexions sur chaque jambe)
- 3 sauts avec arrivées de saut tenue 10 secondes (X10 sur chaque jambe)
- Pyramide de rotation
 - ⇒ Pour les petits $\frac{1}{2}$ tour, $\frac{1}{2}$ tour, 1 tour, 1 tour, 1 tour $\frac{1}{2}$, 1 tour, 1 tour, $\frac{1}{2}$ tour , $\frac{1}{2}$ tour
 - ⇒ Pour les grands $\frac{1}{2}$ tour, 1 tour, 1 tour $\frac{1}{2}$, 2 tours, 1 tour $\frac{1}{2}$, 1 tour, $\frac{1}{2}$
- Combinaison de 5 boucles (X5)
- Saut du programme : 3 fois en simple et 3 fois en double
- Programme en saut simple
- Spinner : 5 fois les 2 pirouettes. Si vous n'avez pas de spinner, faire chaque position de pirouette 5 fois.

3^{ème} partie : Cardio

- Enchaînement Corde à sauter
 - ⇒ 3 bonds pieds joints
 - ⇒ 3 croisés /Décroisés bras
 - ⇒ 1 burpees
 - ⇒ 3 bonds pieds joints
 - ⇒ 1 double tour
 - ⇒ 1 tour sur place en montée de genoux
 - ⇒ 4 bonds croisés/décroisés pieds
 - ⇒ 3 bonds jambes libre croisés devant
 - ⇒ 1 saut de boucle
 - ⇒ 4 bonds talon/fesses

Sur une longueur de piste ou 2 largeurs :

- Montée de genoux, retour talon fesse
- Pas chassé gauche, retour pas chassés droit
- Courses avec montée sur jambe gauche, retour course avec montée sur jambe droite
- Foulées bondissantes, retour en course arrière
- Sprint Aller/retour

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »

Les entraîneurs