

## PRE-FATIGUE MOLLETS + TRAVAIL DE PIEDS

3 à 4 séries avec 30" de récupération entre les séries

2' de récupération entre les 2 exercices

- 15" de **chaise** + 10 sauts rapides avant-arrière **pieds joints**
- 15" de chaise **pointes de pied** + 10 sauts rapides avant-arrière pieds joints
- 15" de **squats** + 10 sauts rapides avant-arrière pieds joints
- 15" de squats **jumps** + 10 sauts rapides avant-arrière pieds joints
- 15" de **chaise** + 10 sauts rapides avant-arrière **pieds alternés**
- 15" de chaise **pointes de pied** + 10 sauts rapides avant-arrière pieds alternés
- 15" de **squats** + 10 sauts rapides avant-arrière pieds alternés
- 15" de squats **jumps** + 10 sauts rapides avant-arrière pieds alternés

3 à 4 séries avec 30" de récupération entre les séries

- 15" **extensions mollets pieds joints** + 10 sauts rapides avant-arrière **pieds joints**
- 15" extensions mollets pieds joints + 10 sauts rapides avant-arrière pieds joints **avec déplacements latéraux (1 aller-retour)**
- 15" extensions mollets **sur le pied droit** + 10 sauts rapides avant-arrière **sur le même pied**
- 15" extensions mollets **sur le pied gauche** + 10 sauts rapides avant-arrière **sur le même pied**
- 15" extensions mollets **sur le pied droit** + 10 sauts rapides avant-arrière sur le même pied **avec déplacements latéraux (1 aller-retour)**
- 15" extensions mollets **sur le pied gauche** + 10 sauts rapides avant-arrière sur le même pied **avec déplacements latéraux (1 aller-retour)**
- 15" extensions mollets **pieds joints** + 10 sauts rapides **latéraux** pieds joints
- 15" extensions mollets pieds joints + 10 sauts rapides latéraux pieds joints **avec déplacements vers l'avant puis vers l'arrière (1 aller-retour)**
- 15" extensions mollets **sur le pied droit** + 10 sauts rapides **latéraux** sur le même pied
- 15" extensions mollets **sur le pied gauche** + 10 sauts rapides **latéraux** sur le même pied
- 15" extensions mollets **sur le pied droit** + 10 sauts rapides latéraux sur le même pied **avec déplacement vers l'avant puis vers l'arrière (1 aller-retour)**
- 15" extensions mollets **sur le pied gauche** + 10 sauts rapides latéraux sur le même pied **avec déplacement vers l'avant puis vers l'arrière (1 aller-retour)**

=> Ne pas oublier l'échauffement avant le circuit, le retour au calme après (avec ou sans étirements doux)