FCLA AT HOME

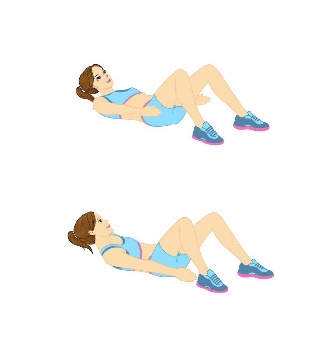
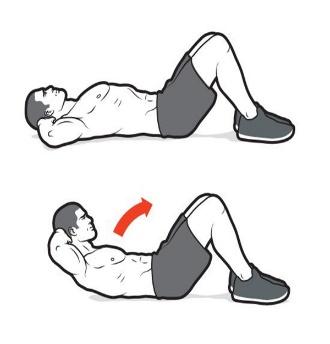
**Programme semaine 1 :**

U15-U17 :

* ***1 à 2 séances de jogging de 20 à 40 minutes*** en fonctions des capacités athlétiques. A 2 jours d’intervalles ou plus.
* ***1 à 2 séances de renforcement musculaire*** de 10 minutes : (prendre du temps de repos entre chaque séries)

- **30 abdos x 3**

Abdos fessiers

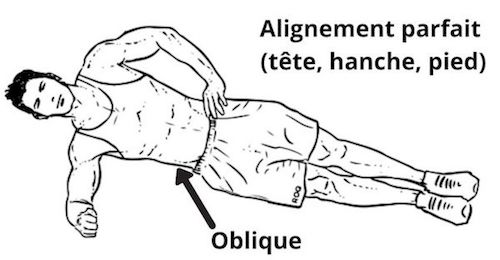


Abdos basics

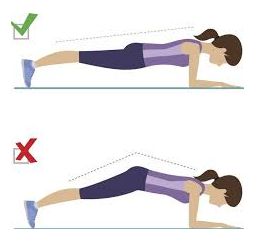
Abdos chevilles

- **10 pompes x 3**

**- Gainage 30 à 45 secondes x 2** : soit 3 minutes ou 3 minutes 30 :



***Gainage latéral Droite/Gauche :***



***Devant :***