

# Corde 7

Durée : 25-30 min

**Echauffement** : Généralisé + échauffement haut du corps

**Etirements** : avants-bras – pec/biceps – triceps - dos



Réf.  
vidéos

**Description de la séance 40% Volume 60% d'intensité**

- 1) **Travail sur corde** : mettre un gros tapis de réception  
Faire 5 x 5m avec prise de temps (retenir la descente)

Critères de réalisation :

Récupération de 5 minutes entre les 2 tests

Noter le travail réalisé par chaque JSP

Insister sur la rapidité d'exécution

11-14 ans

15-18 ans

Idem pour les deux tranches d'âge

**Retour au calme** : marche tranquille, trot lent 4-5 min

**Etirements** : avants-bras – pec/biceps – triceps - dos