

Corde 1

Echauffement collectif :

Footing de 10 minutes (environ deux grand tour) à faible allure pour mise en route musculaire avec des montées de genoux talons fesses... augmenter la vitesse au fur et à mesure.

Echauffement :

- 2x {
- 3x1 pompes normales
 - Debout bras tendu, rotation des bras en faisant des petits ronds puis grands ronds
 - 2x5 tractions

Léger étirements des bras et du dos.

Corps de séance :

- Réaliser deux ou trois passages chronométrés. Varier les départs, debout, assis.

En fonction du nombre de tractions maximum, prise de la barre en pronation (paume opposé à la tête), que le jeune est capable de réaliser :

- Si $\max = 20$ ou plus : série1) 10 tractions, série2) 8 tractions, série3) 6 tractions, série 4) maximum.
- Si $10 < \max < 20$ = série1) 8 tractions, série2) 5 tractions, série3) 6 tractions, série4) maximum.
- Si $10 < \max =$ série1) 5 tractions, série2) 3 tractions, série3) 4 tractions, série4) maximum.
- Si $5 < \max =$ série1) 3 tractions, série2) 2 tractions, série3) 3 tractions, série4) maximum.
- Si $2 < \max =$ série1) 2 tractions, série2) 1 traction, série3) 1 traction, série4) maximum.
- Si $\max = 1$ ou $0 =$ suspension : le jeune se tient sur la barre avec le menton au-dessus de celle-ci Série1) 8s, série2) 5s, série3) 6s, série4) maximum.
- Travail de renforcement des abdominaux :
 - Gainage sur les 3 faces : côté droit, côté gauche, ventral. 1 min pour chaque série
 - Abdominaux basiques (crunch) pied au sol genoux pliés. Le tronc est droit et gainé, mouvement de flexion du tronc sur les cuisses.
Réaliser 3x20 abdos
- Technique pour grimper la corde :
 - Blocage par enroulement de la corde autour d'un pied.
 - Blocage sur coup de pied
 - Une jambe sert de guide l'autre sert à bloquer la corde sur le pied qui guide la corde.

Etirement collectif en fin de séance :

Etirements 6 minutes : pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (30s chaque jambe).

Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.

