***-SÉANCE AÉROBIC / CARDIO-***

***1 ère Séquence:***

*. Marche sur place pendant 30 s.*

*. Step Touch x 30 s / Step Tap x 30 s / Combinaison des 2 sur 4 Temps x 30 s (2 Touch alterné avec 2 Tap)*

*. Marche sur place pendant 30 s .*

*. Step Touch x 30 s / Step Tap x 30 s / Combinaison des 2 sur 8 Temps x 30 s (4 Touch alterné avec 4 Tap )*

*. Marche sur place pendant 30 s.*

*-RÉCUPÉRATION / PAUSE 1 à 3 min-*

***2 ème Séquence:***

*. Sautiller sur place pendant 30 s.*

*. Kick Devant x 30 s / Side Latéral x 30 s / Combinaison des 2 sur 4 Temps (2 Kicks alterné avec 2 Side)*

*. Sautiller sur place pendant 30 s.*

*. Kick  Devant x 30 s / Side Latéral x 30 s / Combinaison des 2 sur 8 Temps (4 Kicks alterné avec 4 Side)*

*. Sautiller sur place pendant 30 s.*

-RÉCUPÉRATION / PAUSE 1 à 3 min-

***3 ème Séquence:***

*. Trottiner sur place pendant 30 s.*

*. Montée de Genoux x 30 s / Talon-Fesse x 30 s / Combinaison des 2 sur 4 Temps (2 Montées de Genoux alterné avec 2 Talons-Fesses)*

*. Trottiner sur place pendant 30 s.*

*. Montée de Genoux x 30 s / Talon-Fesse x 30 s / Combinaison des 2 Sur 8 Temps (4 Montées de Genoux alterné avec 2 Talons-Fesses)*

*. Trottiner sur place pendant 30 s.*

*-RÉCUPÉRATION / PAUSE 1 à 3 min-*

***Consignes:***

*Vous pouvez effectuer ce circuit Cardio./ Aérobic 1 à 4 fois de suite.*

*Faites la séance à votre rythme.*

*Hydratez-vous bien entre chaque séquence.*

*Pensez à Vous étirer.*

***Lexique:***

***Step Touch sur place :*** *déplacement latéral d’un pied vers l’autre en alternance sur la même ligne.*

***Step Tap sur place :*** *pieds écartés largeur d’épaules puis passer d’une jambe sur l’autre avec légère flexion de genoux.*

***Kicks sur place :*** *déplacement vers l’avant sur demi-pointe de pied en alternant jambe droite puis jambe gauche.*

***Side sur place :*** *déplacement latéral sur demi-pointe en alternant jambe droite puis jambe gauche.*

***Montée de Genoux sur place :*** *alternez jambe droite puis jambe gauche, à hauteur de hanche Maxi.*

***Talons / Fesses sur place :*** *écartez les pieds au sol puis alternez flexion jambe droite puis jambe gauche  vers l’arrière.*

***-BON COURAGE A TOUS-***