


	FIGHT'NESS CAMP		
Libellé	Renfo. Musculaire MENTAL FORCE	Type	
Durée	1h	Athlète(s)	Be ONERS
Difficulté	Moyenne à grande	Préparateur	Fred

**Mouvements Articulaires 5min + Echauffement : 10-15mn**

**Mouvements musculaires d'amplitude complète : mouvement en rapport des blocs. ⚠ important pour ne pas se blesser**

**Cœur de séance : 15 à 35mn**

**C'est une 1/2 pyramide inversée de burpees. À chaque tour, -1 burpee et tu marches 5 mètres. Exemple : Dans un coin d'une pièce tu fais 20 burpees. Tu marches en diagonale vers l'autre coin de la pièce (5 mètres environ). Tu fais 19 burpees. Tu reviens vers l'autre coin de la pièce. Tu fais 18 burpees etc. etc. jusqu'à 1 burpee ! La récupération est la « marche » d'un coin à l'autre en diagonale de la pièce. Tu peux prendre des pauses quand tu le souhaites pour récupérer mais le chrono continue de tourner ! -**



**Burpee**



**Marcher**

**Astuces :** Privilégier la technique à l'intensité... Une fois la gestuelle acquise, mettez plus d'intensité!!!

**Débutant:** 10 Burpees - 1

**Intermédiaire :** 15 Burpees - 1

**Expert :** 20 Burpees - 1

**Après chaque série de Burpees marcher 5 mètres et recommencer, si trop dur 10 ou 20 mètres...**