Voici la séance que je te propose pour les enfants :

L'idéal c'est de faire en famille dans un parc ou au bord du canal.

5 min de course tranquille,

**Puis**

10 secondes en marche arrière,

10 secondes talon fesse,

10 secondes montée de genoux,

 5 accélérations sur 20 mètres.

**En suivant**

30 secondes sauts en tapant dans les mains au-dessus de la tête.

30 secondes sauts en écartant les jambes (écart et fentes).

Repos 1 minute entre chaque série de sauts.

**Enfin**

Course rapide 6 min puis 3 minutes de course lente pour récupérer.

Le coach OLIVIER CLARAC