



**L'ENTRAÎNEMENT D'UN DETENU (20 minutes) :**

1. Course allure lente ou marche intensive
2. Récupération passive avec cercles de tête
3. Les 3 détentes de course allure moyenne, rapide, extra- rapide avec récupération en marche et étirements du corps. Penser à aller respirer à la fenêtre.
4. Course avec incidents : accroupissements en arrière, à droite, à gauche, en avant
5. Course avec incidents : arrêts d'alerte, changements de côté, en sautillant, avec esquives
6. Appuis hauts : groupements, dégroupements mains et pieds
7. Quadrupédie : venir plaquer et remonter, étendre (étirer) et remonter en appuis hauts
8. En appui dorsal sur un tabouret :
  - maintenir
  - venir en répulsion
9. En appui ventral sur un tabouret :
  - maintenir
  - venir en répulsion
10. Sauts pieds joints de face puis de côté
11. Impulsion un pied réception deux pieds : sursauts fondamentaux
12. IDEM et enchaîner avec saut groupé
13. Monter et descendre sur un tabouret ou un livre (varier la hauteur) par un saut si possible ou en escaladant.
14. Equilibrisme : marcher en ayant un livre sur la tête ou glanage à droite et à gauche (venir chercher un objet au sol)
15. Lancer par abattement, par enlevé et par viré puis auto-jonglage
16. Lever le lit
17. Défense : projeter son oreiller par un coup de poing (voir consigne sur la vidéo)
18. Donner des coups de poing sans lâcher l'oreiller puis changer de côté
19. Shadow boxing : enchaînement poing droit/ poing gauche/ poing droit/... et inverser
20. Shadow boxing : vitesse des coups de poings
21. Exercice respiratoire de récupération