

CONCEPTION DE L'ECHAUFFEMENT

ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4	ETAPE 5	ETAPE 6
PAS SIMPLES & GESTUELLE PROPRE	PAS SIMPLES (x 2,4,8)	PAS SIMPLES AVEC RAJOUT DE BRAS SANS DEPASSER LA HAUTEUR DES EPAULES	PAS SIMPLES AVEC RAJOUT DE BRAS EN DEPASSANT LA HAUTEUR DES EPAULES	AMPLITUDES & GESTUELLE PROPRE	IMPULSIONS & GESTUELLE PROPRE
MARCHE STEP TOUCH STEP OUT POINTES CROISEES TALONS GENOUX LUNGES	DOUBLE STEP TOUCH POINTES CROISEES TALONS GENOUX	FLEX / EXT ANTEPULSION / RETROPULSION ELEVATION LATERALE / ELEVATION FRONTALE ADDUCTIONS	FLEX / EXT CIRCUMDUCTION	BRAS JAMBES	FOOTING DBLE STEP TOUCH LUNGES

- * Afin que votre échauffement soit dispensé correctement, vous devez organiser vos enchaînements de façons logiques et progressives
- * La prise en compte des modifications d'ordre physiologique (augmentation de la T°, O2, FC, volume sanguin...) en corrélation avec la progression de vos mouvements et combinaisons assurera un échauffement qualitatif et sécuritaire
- * L'échauffement doit être en phase avec le corps de séance à venir (échauffement global, ciblé, + aérobie [crs cardio], + musculaire[crs RM], un peu des deux)