



**PEYRINISSIME**

**2020**

**En Direct de CHEZ VOUS**

**Dimanche 22 mars 2020 à 10h00**

Nous vous proposons de passer un moment sympa et sportif en imaginant que toutes les personnes qui s'étaient inscrites à la peyrinissime font la même activité que vous, au même moment. Peyrinette ou PeyriniCimes sont au programme.

Nous vous proposons une alternance d'exercices qui vont solliciter votre système cardio-pulmonaire et les muscles que vous mobilisez principalement lors de vos trails.

Vous alternerez systématiquement un exercice (30 sec) et une phase de footing statique (30 sec).


Echauffez-vous, Gérer votre intensité, Hydratez vous et Etirez vous pour récupérer.

Adaptez le niveau de difficulté à votre niveau de pratique. Vous pouvez simplifier, compliquer ou ne pas faire certains exercices. Respectez bien les placements et postures.

Ayez suffisamment d'espace disponible. Faites attention de ne pas transformer votre sol en patinoire.

Mettez la musique qui motive le plus.

**C'est parti ! On commence par Trottiner...**

TROTTER		30 secondes
		
<b>Montées de genoux dynamiques</b>		<b>30 secondes</b>

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Talons / fesses dynamiques**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Squats sans temps d'arrêt**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**

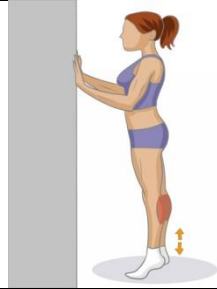


**Jambes serrées / Jambes écartées dynamique**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Montées sur pointes de pieds dynamiques**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Fentes alternées Repoussées**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Demi-squats Statiques / rotation buste**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**

**FIN DE LA PEYRINETTE**



**Squats tenu 2 secondes / Extension**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Demi-Squats / Extension jambes écartées**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Petits sauts dynamiques**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**



**Fentes alternées Extension**

**30 secondes**

**TROTTINER**

**30 secondes**

**FIN DE LA PEYRINCIMES**

**ETIREMENTS**

**Vous pouvez enchaîner plusieurs PeyriniCimes.  
Prenez 3 minutes de récupération, Hydratez vous.**