

The logo of the SDIS 01 (Syndicat Départemental Intercommunal de l'Ain) is located in the top right corner. It features a stylized 'SDIS' in black, with a colorful wavy line (red, yellow, blue) passing through the 'S' and 'D'. Below the text is a green horizontal line, and above the 'S' is an orange circle. Below the green line, the text 'DE L'AIN' is written in black.

Horaires :

Techniques pédagogiques	Durée	Matériel	Consignes de réalisation	Consignes de sécurité
Echauffement généralisé: Echauffement spécifique:	10 min 5 min	Vélo Élastique à faible résistance	- Échauffement en vélocité afin de faire monter progressivement le cardio et la température du corps. - Effectuer 2 tours : 5 Floor walk (partir de la position début, descendre jusqu'a se mettre en position de pompe et revenir a la position de départ) 5 squats avec une pause de 3secondes en positions basses 10 Band Pull appart (avec élastique bras tendu au niveau des épaules, écarter les bras en tirant sur l'élastique)	
Corps de séance:	30 min <u>Renfo :</u> 3 x tours non stop 1' de travail 1' de récup → enchaîner les 3 exos	2 Poids de 10kg	Renforcement : → effectuer 3 tours 1 min de marche avec un poids dans chaque mains, bras tendu  1 min en position de gainage a tirer le poid sous soit 	Pensez à la position du dos droit pendant toutes les phases surtout avec les poids

			1 min ou l'on marche en portant le poids de 10kg au dessus des épaules  1 min de récupération. <u>Cardio :</u> Autant de tour possible pendant 5min30 : 3 burpees 6 développe militaire a 10kg 12 squats Prenez 2min de récup. et recommencer une deuxième fois	
<u>Retour au calme:</u>	<u>Cardio :</u> 2 x tours 5'30 de travail → enchaîner les 3 exos sans repos et ce pendant les 5'30. 2' de récup	5min	Hydratation, marche pendant 5 min pour la redescende du cardio. Étirement sous la douche	

EDSP 01	Créé par: Jérémy TOURRETTE	Validé par:	Mis à jour le:	Page 1/1
---------	----------------------------	-------------	----------------	----------