**ECHAUFFEMENT**

* **a/ Low Impact Aerobic (3-4mn)**
* marche
* step touch
* pointe fléchi pointe,
* pointes squat pointes,
* talons fesses écarte talons fesses,
* Idem en genoux,
* idem en sautant, …
* Step touch,
* double step touch,
* Pas croisés classique, + saute, + talon fesse, + genou,
* pas chassé,
* **b / High Impact Aerobic (3-4mn)**

**2 X 8TPS DE CHAQUE AU MINIMUM**

* course,
* talon fesse,
* genou,
* kick avant côté arrière,
* jump, jump côté, twist,
* jumping jack, fente avant , fente côté…
* **c / Step (3-4mn)**
* **Tap up** (4x8tps)
* Toutes les **variantes du tap up** (4x8tps de chaque) (genou, talon fesses, kick avant côté arrière, grand battement, idem en sautant, idem en bloquant)
* **Révision des blocs travaillés**