

Corde à sauter : méthode 20/60/15

Temps	Round	Type	Liste des numéros des enchaînements à pratiquer au cours de la séance						
00:15 – 01:15	#0a	Echauffement	<i>1b</i>						
01:30 – 02:30	#0b	Echauffement	<i>1a</i>						
02:45 – 03:45	#1	Mise en jambes	<i>1b</i>						
04:00 – 05:00	#2	Mise en jambes	<i>1c</i>						
05:15 – 06:15	#3	Mise en jambes	<i>2a</i>						
06:30 – 07:30	#4	Mise en jambes	<i>2e</i>						
07:45 – 08:45	#5	Mise en jambes	<i>3b</i>						
09:00 – 10:00	#6	Intense							
10:15 – 11:15	#7	Technique							
11:30 – 12:30	#8	Intense							
12:45 – 13:45	#9	Technique							
14:00 – 15:00	#10	Intense							
15:15 – 16:15	#11	Technique							
16:30 – 17:30	#12	Intense							
17:45 – 18:45	#13	Technique							
19:00 – 20:00	#14	Intense							
20:15 – 21:15	#15	Technique							
21:30 – 22:30	#16	Intense							
22:45 – 23:45	#17	Technique							
24:00 – 25:00	#18	Intense							
25:15 – 26:15	#19	Technique							
26:30 – 27:30	#20	Intense							
27:45 – 28:45	[#21]	Technique							
29:00 – 30:00	[#22]	Technique							
		Dates	<i>exemple</i>						

Nomenclature des enchaînements

Enchaînements faciles		Type	Démonstration
1a	8 Saut de base + 8 Coureur	mixte	https://youtu.be/N4z8B01xskw
1b	8 Jumping Jack + 8 Ciseaux	mixte	https://youtu.be/tNhh6uq8McU
1c	Cloche + 8 Coureur + 8 Skieur + 8 Coureur	mixte	https://youtu.be/9OgzpZQMYTo
1d	8 Saut sur une jambe + 8 Coureur	mixte	https://youtu.be/s7ZPZ3SDH68
1e	16 Pas du boxeur + 16 Ali Shuffle	mixte	https://youtu.be/VMOqEMgG-lk
Enchaînements assez faciles		Type	Démonstration
2a	8 Forward Shuffle + 8 Coureur + 8 Talon-fesse + 8 Coureur	mixte	https://youtu.be/IxuRugZaIHc
2b	8 X-Foot Cross + 8 Ciseaux	mixte	https://youtu.be/0MnKZ5rFJHk
2c	1 Side Swing + 8 Coureur	mixte	https://youtu.be/5WaQnbIjuil
2d	8 Demi-Twister + 8 Ciseaux	mixte	https://youtu.be/x0hr5iLVwKc
2e	8 X-Foot Cross + 8 Demi-Twister	mixte	https://youtu.be/fQPwlgy9ttg
2f	8 Piriforme + 8 Diagonal Straddle	mixte	https://youtu.be/9_xnUUgfiJQ
2g	4 Kick + 4 Jumping Jack	mixte	https://youtu.be/pq-uxrJj18A
2h	8 Pendule latéral + 8 Ciseaux	mixte	https://youtu.be/e-YKYXRGDUA
Enchaînements intermédiaires		Type	Démonstration
3a	4 Twister + 4 Coureur	technique	https://youtu.be/Uq-z7zAHfBg
3b	8 Twister + 8 Forward Straddle	technique	https://youtu.be/AyOyHRGDPR0
3c	2 Talon-talon + 8 Coureur + 2 Orteil-orteil + 8 Coureur	technique	https://youtu.be/M5Pwmr35_FU
3d	2 Talon-orteil + 8 Coureur	technique	https://youtu.be/M5Pwmr35_FU
3e	1 Talon-orteil doublé + 8 Coureur	technique	https://youtu.be/tvfa7uz5uOk
3f	8 Grapevine + 4 Saut de base	technique	https://youtu.be/wmSXY6b-Vrw
3g	8 Polly Pocket + 4 Saut de base	technique	https://youtu.be/sXVa_IJmrXw
3h	8 Genoux haut + 8 Coureur	intense	https://youtu.be/58_Jo0gzwdo
3i	8 Pom-Pom Girl + 8 Coureur	intense	https://youtu.be/AmBO0YMYbFc
3j	8 Super Pom-Pom Girl + 8 Coureur	intense	https://youtu.be/yxXFcHk2Ox4
3k	1 Cross doublé + 3 Saut de base	intense	https://youtu.be/W_fPF2jRK8o
3l	1 Double-sauts + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/PTiBeSbyddk
3m	1 Squat complet avec Side Swings + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/-vgkTmtpaA4
Enchaînements assez difficiles		Type	Démonstration
4a	4 Peek-a-boo + 4 Hopscotch	technique	https://youtu.be/KW6tTaq9NeA
4b	4 Super Peek-a-boo + 4 Super Hopscotch	technique	https://youtu.be/4SwcMQoEQoI
4c	1 fente arrière avec Side Swings +	intense	https://youtu.be/_4ybP5kxu8w

	4 Saut de base		
4d	4 Fake Tyson Squat + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/_JqPu0W3WCg
4e	8 Pom Pom Girl pas croisé + 8 Coureur	intense	https://youtu.be/gIppw-OMohc
4f	8 French Can-Can + 4 Hopscotch	intense	https://youtu.be/p0m23K-OKWA
4g	1 Burpee Jack + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/xSAS-RPdfLY
4h	1 Burpee Spider + 4 Saut de base + 4 Double-sauts + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/JMcZcfTCSfk
4i	1 Burpee Plank Pushup + 4 Saut de base + 4 Double-sauts + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/kYJHTwEIN-Q
4j	1 Burpee X-Pushup + 4 Saut de base + 8 double-sauts + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/6fQVc6w87Vo
	Enchaînements difficiles	Type	Démonstration
5a	1 Inch Worm Burpee + 4 Saut de base + 8 double-sauts + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/q7uOHKBQ260
5b	3 Demi-Burpee + 1 Burpee Jack + 4 Saut de base	intense	https://youtu.be/xJnQn0gS0Jg

Comment ajuster la longueur de sa corde à sauter :

- 2 techniques : <https://youtu.be/yIUyYwX91Wk>

Pour augmenter la difficulté d'un enchaînement :

- Sauter le plus vite possible
- Réduire les sauts intermédiaires (saut de base, coureur, ciseaux) de 8 à 4 ou de 4 à 2

Pour diminuer la difficulté d'un enchaînement :

- Ralentir la vitesse de saut
- Ajouter des sauts intermédiaires (saut de base, coureur, ciseaux) de 2 à 4 ou de 4 à 8 ou de 8 à 16

Pour trouver une musique avec un rythme de 60 secondes d'effort, 15 secondes de pause

- chercher « workout music 60/15 » sur YouTube

Pour apprendre de nouveaux enchaînements

- Passer 5 à 20 minutes après les 20 rounds à apprendre de nouveaux sauts
- Commencer par apprendre les mouvements en sautant sans corde, ajouter la corde après

Début de la séance

- faire des mobilisations articulaires générales (<https://youtu.be/8dr71mdrrXw>)
- faire des mobilisations articulaires spécifiques (<https://youtu.be/7OOfZ8k92Bs>)

Fin de la séance

- faire des étirements, spécialement pour les triceps suraux (mollets) et les jambiers antérieurs (muscle à l'opposé des mollets, sur la face avant des tibias)

Bon entraînement !

– par Fabrice Proudhon, aka « Force Végane »