

Séance 1

Bloc de 9 ateliers réaliser 3 à 4 blocs par séance

Récupération 30 secondes entre les exercices, 5 minutes entre 2 blocs en réalisant des étirements et en se réhydratant.

Fin du Bloc

Début du bloc :

9. Pompes 3x5x
Garder le dos à plat
Maintenir
l'alignement épaules
bassin chevilles ou
genoux

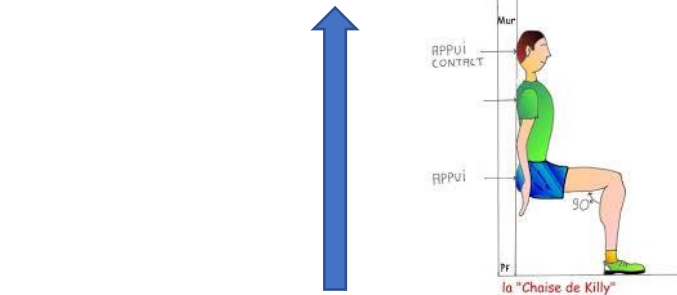


1. Mountain Climber 40''

Travailler en rythme, monter les genoux vers la poitrine.



8. Montée d'escalier pieds joints 3X
Réaliser des sauts pieds joints en montant les marches 2/2 ou 3/3



2. Abdominaux Crunch 20x

NE pas tirer sur la nuque avec les bras.



7. Chaise de Killy 30''

Garder les genoux à l'équerre et la nuque la tête et le bassin en appuis contre le mur.



3. Sumo Squats 30x

Garder le dos bien à plat et descendre à l'équerre. Vous pouvez réaliser un saut à la fin de l'extension.



6. Gainage Lombaire 40''

Garder l'alignement pied bassin épaules



4. Planche croisée 2x20''

Conserver les épaules parallèles au sol. Lever le bras et la jambe opposés Garder l'alignement pied bassin épaules



5. Gainage fessiers 40''

Garder l'alignement pied bassin épaules



Séance 2

Bloc de 9 ateliers réaliser 3 à 4 blocs par séance

Récupération 30 secondes entre les exercices, 5 minutes entre 2 blocs en réalisant des étirements et en se réhydratant.

Fin du Bloc

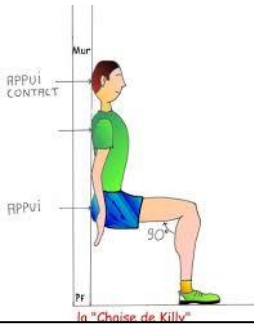
9. Burpees

- Fléchissez les jambes et posez vos mains au sol.
- Lancez ensuite vos pieds vers l'arrière afin de vous retrouver en position de gainage ventral et faites une pompe (option).
- Réalisez une nouvelle impulsion pour ramener vos pieds près de vos mains.
- Réalisez une extension verticale (avec ou sans saut).



8. Chaise de Killy 30''

Garder les genoux à l'équerre et la nuque la tête et le bassin en appuis contre le mur.

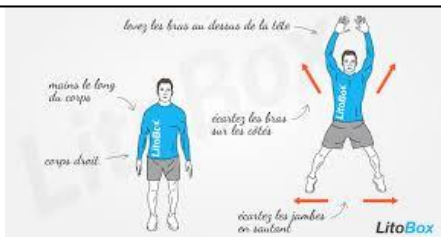


7. Mountain Climber 40''

Travailler en rythme, monter les genoux vers la poitrine.



6. Jumping jacks 40x



Début du Bloc

1. Abdos crunchs croisés 30x

Ne pas tirer sur la nuque avec les mains
Amener le coude vers le genou opposé.



2. Montée de chaise 2x20

Ne pas tirer sur la nuque avec les mains
Amener le coude vers le genou opposé.



3. Pompes spiderman 2x20

Possibilité de ne pas faire la pompe
Ramener le genou vers son épaule par le coté



4. Course sur place 40''

Avoir un rythme élevé



5. Planche faciale et latérale 3x20''

Garder l'alignement pied bassin épaules