

ECHAUFFEMENT (15 minutes):

- FOOTING EXTERIEUR (10 minutes) + pendant le footing : Mouvements pour échauffer les articulations : rotations des épaules, ouvertures de hanche, etc
- Déplacements dynamiques type montées de genoux, talons fesse, squat jump en courant, etc.. (5minutes)

SEANCE (50') : CEUX QUI LE PEUVENT, VOUS POUVEZ FAIRE LA SEANCE EN EXTERIEUR (PROCHE DE VOTRE DOMICILE ET AVEC VOTRE ATTESTATION!!)

1	MUSCU		POMPES	Contrôlez la descente puis explosif à la montée (ne pas s'arrêter pendant la durée de l'exercice . Extension complète des coudes !!
2	GAINAGE	 Right arm and left leg	GAINAGE LOMBAIRE	AVEC MOUVEMENTS JAMBE+BRAS OPPOSÉS
3	CARDIO		BURPEES	LE PLUS VITE POSSIBLE !!! Poitrine au sol + saut le plus haut possible !!
4	MUSCU		THRUSTERS	AVEC BOITE DE CONSERVE OU BOUTEILLE D'EAU
5	GAINAGE	 GAINAGE LATÉRAL JAMBE RELEVÉE Muscles sollicités	GAINAGE LATERAL droit	COTÉ DROIT
6	GAINAGE	 GAINAGE LATÉRAL JAMBE RELEVÉE Muscles sollicités	GAINAGE LATERAL gauche	COTÉ GAUCHE
7	CARDIO		JUMPING JACK	LE PLUS VITE POSSIBLE !!!
8	MUSCU	 Flexion sur bras Maintien semi-fléchi 5" 1 Flexion complète 2 Extension rapide	DIPS	AVEC TEMPS ISO EN POSITION BASSE (5 secondes) EXTENSION RAPIDE ET COMPLETE Si c'est facile, surélevez les jambes !!!
9	GAINAGE	 Keep position up	GAINAGE ISOMETRIQUE	Si c'est facile, vous pouvez tendre un bras l'un après l'autre : NE PAS BOUGER LE BASSIN
10	CARDIO	 Pieds gauche devant Saut vertical Pieds droit devant	STEP OUT IN	Trouver un STEP ou une marche d'escaliers : Commencez devant la marche/step, montez en vitesse un pied l'un après l'autre puis faire l'enchaînement inverse pour redescendre de la marche (=c'est le meme exercice que l'on a déjà fait avec un STEP.

45 secondes d'effort
—
15 secondes de repos

2 MINUTES DE REPOS ENTRE LES TOURS

EFFECTUER 4 TOURS

CHALLENGE N°1 :

REALISER
50 pompes + 50 squats
le plus rapidement possible

REGLES :

Pompes : extension complète des coudes + poitrine au sol

Squat : fesses plus bas que les genoux + jambes tendues