

1 ECHAUFFEMENT :

► Comme d'habitude... mobilité articulaire, mouvements musculaires, et vous terminez par des mouvements dynamiques

A	ARMS SWISTS		10 REPS	
B	ROTATIONS EPAULES		10 REPS / SENS	
C	HANDS WALK		8 ALLERS - RETOURS	3 SERIES
D	CHANDELIER		10 REPS	

2

Enchaîner les exercices comportant la même lettre (ex enchaîner A1 puis A2 et A3) puis prendre la récupération matériel nécessaire : une table, 1 chaise, 1 barre ou autre pour remplacer, 1 paire d'haltères ou bouteilles remplies

3 DEFIS DU JOUR !!!

LA STAR PLANK

Vous aurez besoin d'un verre d'eau en plastique, rempli ! (A réaliser dehors) en position de gainage planche sur les mains (et non sur les coudes), placez un verre d'eau bien rempli sur votre dos. Ecartez les appuis au fur et à mesure jusqu'au maximum possibles pour finir en "star plank" sans renverser l'eau ! Puis maintenir la position 1 minute si vous y arrivez ;)

A1	POMPES BELGES		10 reps	4 SERIES 1' de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
A2	POMPES CLAQUEES (EXPLOSIVES)		MAXIMUM DE REPS (si l'exercice est facile, les faire directement au sol et non sur un support incliné)	
A3	EXTENSIONS LOMBAIRES		20 reps (utiliser un poids dans les mains) Vous pouvez caler vos jambes légèrement fléchies sous une table et votre bassin sur une chaise pour réaliser l'exercice	
B1	WALL WALK		5 reps	4 SERIES 1' de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
B2	DOOR ROW		10 reps (c'est le même principe que pour les pompes belges mais réalisées à un bras en se tenant à un encadrement de porte garder les abdos gainés, et tirer de façon à rapprocher le corps de la porte uniquement grâce à l'action du tirage du dos et du bras)	
B3	TIRAGE MENTON		15 reps (à réaliser avec une barre / haltère / balais ou élastique en le calant sous les pieds si vous avez)	
C1	TRICEPS PUSH-UPS SUR MUR		15 reps	4 SERIES 1' de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
C2	STAR PLANK		30" de maintien	
C3	DIPS SUR SUPPORTS		MAXIMUM DE REPETITIONS	
D1	DVP ARNOLD		12 reps	4 SERIES 1' de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
D2	YWT		10 reps	
D3	ABDOS PORTEFEUILLE		15 reps	