



ECHAUFFEMENT

ouverture de hanches	squat + extension de jambes	rotation du tronc en fente latérale et flexion latérale	Combo / fente avant et rotation du tronc
30 secondes	10 répétitions	5 répétitions / coté	5 répétitions / coté

SEANCE

Enchaîner sans temps de récupération 2 exercices :
 exemple : A1 et A2 sont enchaînés, ensuite on prend 1 minute de repos. On réalise les 4 séries A1/A2, puis on passe à B1/B2 et ainsi de suite...

A1 Front squat		15 répétitions	4 séries	B1 Squat Bulgare		10 répétitions	4 séries	C1 Chaise au mur		1 minute	4 séries
A2 Fentes sautées		20 secondes		B2 Squat Jump mains sur hanches		10 répétitions (2" iso en bas)		C2 Squat 1 jambe		10 répétitions/ jambe	
D1 Front squat		15 répétitions (5" iso en haut)	4 séries	E1 Cossack Squat		15 répétitions/ coté	4 séries	<div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p style="text-align: center;">Défi du jour :</p> <p style="text-align: center;">Bring Sally up challenge</p> <p style="text-align: center;">S'entraîner en musique c'est quand même mieux ! Alors on lance Bring Sally Up... et on se laisse guider par la musique pour tenir toute la durée de la chanson en squat (et profond !!) pour bien terminer la séance ! Bon courage !</p> </div>			
D2 Fentes sautées		30" iso/ jambe		E2 Relevé de bassin		20 répétitions (3" iso haut)					