

Circuit Me, Ve, Di

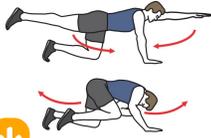
Série 1 : Faire chaque exercice 30 secondes et les enchaîner. Pause de 1 min, faire 2 séries.

Série 2 et 3 : Faire chaque exercice 45 secondes et faire des pauses de 15 secondes entre chaque exercice. Faire cet enchaînement de série 5 fois.

1A : Dog Stretch

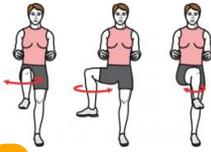
- Débuter en position de planche. Diriger le corps vers vos pieds en fléchissant vos genoux et vos hanches. Revenir à la position de départ. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

1B : Élévation bras et jambe opposés à quatre pattes

- Garder le dos droit et la tête droite. Lever la jambe et le bras simultanément. Toucher genou avec coude opposé. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

1C : Flexibilité / Amplitude de mouvement hanche

- En se tenant sur un pied, monter une jambe, le genou au niveau de la hanche. Pivoter la jambe vers l'extérieur et l'intérieur tout en gardant le bassin droit. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

1D : Double marche

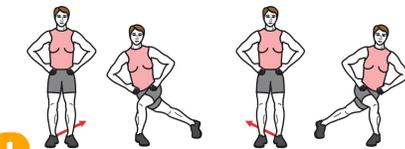
Faire une première marche lente. La seconde marche sera plus rapide et début à la pause du pied arrière à la fin de la première marche.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	01:00

2A : Développé de jambe libre

- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	5	00:45	00:15

2B : Curtsey Lunges

- Debout, les mains à la taille, les pieds sous les hanches, faire un grand pas derrière vous en croisé, revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté. Garder les hanches vers l'avant.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	5	00:45	00:15

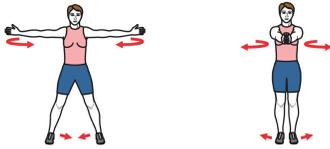
2C : Fente - Retraite



Faire une fente puis un retour en garde. Faire une retraite. Recommencez

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	5	00:45	01:30

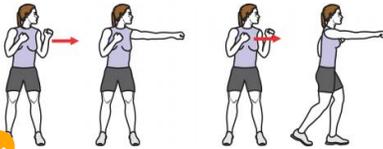
3A : Phoque jumping jack



- Bras parallèles au sol et jambes écartées. Fermer les bras en les amenant devant soi tout en fermant les jambes, et ce, tout en sautant comme un jumping jack. Garder la tête haute, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	5	00:45	00:15

3B : Jab Punch



- En position de combat, faire un jab suivi d'un punch. Garder la tête au-dessus des pieds, tourner les hanches lors du punch en pivotant sur vos pieds. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	5	00:45	00:15

3C : Flèche



Passage du pied arrière devant le pied avant. Poussée de la jambe avant de manière explosive.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	5	00:45	01:30