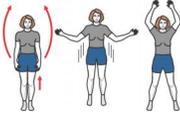


Séance 25 mai Ma, Je, Sa

Entrainement à faire sous forme de circuit. Faire l'ensemble des exercices 1 fois puis reprendre la série.
La seconde série est des déplacements.

1A : Jumping jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

1B : Lunge arrière élévation genou avant



- Débuter en position lunge arrière, levez-vous en amenant le genou de la jambe arrière vers l'avant à la hauteur de la hanche. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

1C : Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

1D : Kettlebell Sit-up



Coucher sur le dos, les genoux à environ 90°, tenir un kettlebell devant vous. Faire un sit-up tout en levant le kettlebell à bout de bras. Garder vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

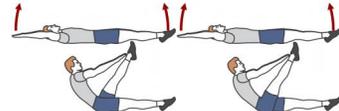
1E : Plate Russian Twist



- En équilibre sur les fesses, les jambes allongées devant vous, déposer un poids (plate) d'un côté et de l'autre de vos hanches en tournant les épaules. Garder vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

1F : Jack Knife alterner jambes



- Garder les abdos tendus et les jambes droites - Le corps allongé au sol, aller toucher une jambe et redescendre - Alternier

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

2A : Retraite - 3 Marches - Bon arrière

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	2	15	00:10

2B : Retraite - Demie-marche - Fente

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	2	15	00:10

2C : Retraite - Bond arrière - Marche fente

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	2	15	00:10