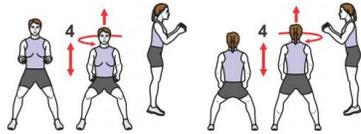


Semaine du 10 Ma, Je, Sa

Faire les exercices à la suite. Cela complétera 1 tour de circuit. Vous pouvez ensuite refaire le circuit autant de fois que possible.

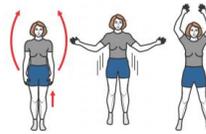
1A : Squats rapides appui large saut et demi-tour



- Les pieds en écart, faire des développés de jambes courts et rapides. Après 4 répétitions sauter en faisant un demi-tour sur soi-même dans les airs. Garder les abdos tendus et la tête au-dessus des pieds.

| Sem. | Séries | Rep |
|------|--------|-----|
| 1 | 1 | 10 |

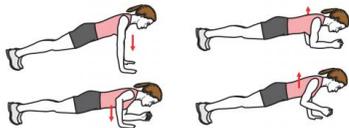
1B : Jumping jack



- 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

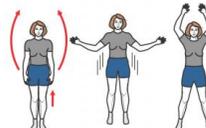
2A : Push-up mains coudes alterné



- En position push-up, descendre sur les coudes alternativement et remonter. Garder le dos droit et les abdos tendus.

| Sem. | Séries | Rep |
|------|--------|-----|
| 1 | 1 | 10 |

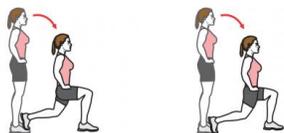
2B : Jumping jack



- 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

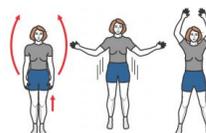
3A : Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

| Sem. | Séries | Rep | Note |
|------|--------|-----|----------|
| 1 | 1 | 10 | 5x/jambe |

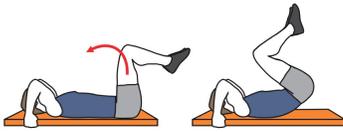
3B : Jumping jack



- 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

4A : Crunch renversé



- Garder les abdos tendus, et le dos à plat sur le sol au départ. Les genoux et les hanches à 90 degrés. Tirer le bas du corps.

| Sem. | Séries | Rep |
|------|--------|-----|
| 1 | 1 | 10 |

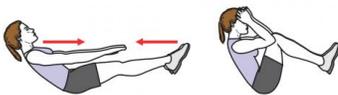
→ 4B : Jumping jack



- 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

5A : Tirage de jambes en équilibre Abdominaux



- Assis en équilibre sur les fesses, tirer et pousser sur les jambes. Garder les abdos tendus.

| Sem. | Séries | Durée |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

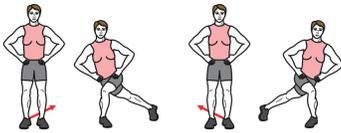
→ 5B : Jumping jack



- 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

6A : 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 | Rep | Note |
|------|--------|-----|----------|
| 1 | 1 | 10 | 5x/jambe |

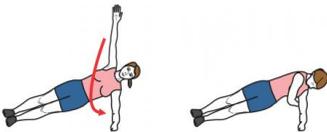
→ 6B : Jumping jack



- 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |

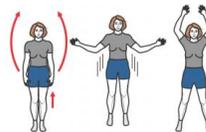
7A : Planche latérale sur coude avec rotation du tronc



- En position de planche latérale sur coude, le bras à la verticale, tourner les épaules tout en traversant la main de l'autre côté de votre corps. Revenir à la position de départ et répéter. Garder vos abdos tendus.

| Sem. | Séries | Rep | Note |
|------|--------|-----|---------|
| 1 | 1 | 10 | 5x/côté |

→ 7B : 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 |
|------|--------|-------|
| 1 | 1 | 00:30 |