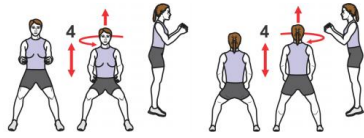


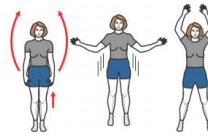
Semaine du 10 Ma, Je, Sa

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

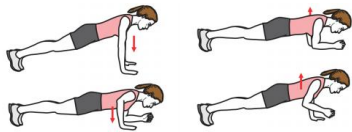
- Les pieds en écart, faire des développés de jambes courts et rapides. Après 4 répétitions sauter en faisant un demi-tour sur soi-même dans les airs. Garder les abdos tendus et la tête au-dessus des pieds.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

1B : Jumping jack

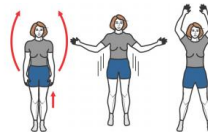
- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

2A : Push-up mains coudes alterné

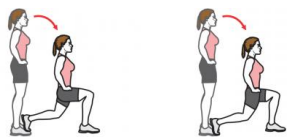
- En position push-up, descendre sur les coudes alternativement et remonter. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

2B : Jumping jack

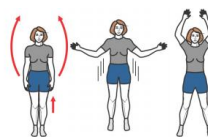
- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

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°.

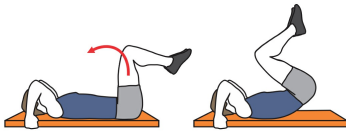
Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	10	5x/jambe

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

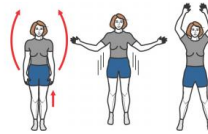
4A : Crunch renversé



- 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

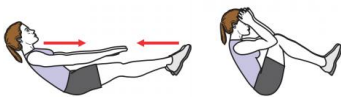
→ 4B : Jumping jack



- 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

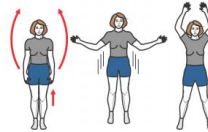
5A : Tirage de jambes en équilibre Abdominaux



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

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

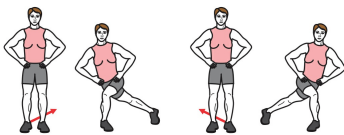
→ 5B : Jumping jack



- 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

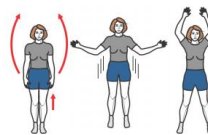
6A : Curtsey Lunges



- 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

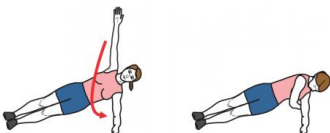
→ 6B : Jumping jack



- 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

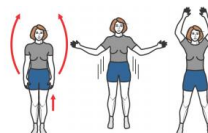
7A : Planche latérale sur coude avec rotation du tronc



- 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