

Séance 13/11/2023

Thème : ceinture abdominale / lombaire

Echauffement :

- step touch / mobiliser les poignets / épaules
- kick butt
- good morning
- extension mollet
- montées de genoux
- Jumping jacks

Circuit renfo :

3 séries

20 secondes de chaque exercice

1 min de récupération entre chaque série

- Planche coude
- Planche côté droit
- Planche côté gauche
- Planeur
- Chaise

Circuit cardio :

2 séries en 20 / 10 (20 secondes de travail / 10 secondes de récup entre chaque série)

2 séries en 2 blocs de 4 exercices (20 secondes de travail / 20 secondes entre les 2 blocs.

Bloc 1 :

- Russian twist
- Relevé de bassin (chandelle / avec ou sans assistance)
- Knee to elbow (allongé sur le dos)
- Relevé de buste (allongé sur le ventre)

Bloc 2 :

- Extension genoux (position pompe genoux / pieds en contact avec le sol / remonter les genoux pour tendre les jambes et redescendre)
- Ciseaux (allongé sur le dos)
- Hip trust
- Montées de genoux