

Séance 20/11/2023

Thème : Full Body

Echauffement :

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

Circuit renfo :

Temps de travail : 30 secondes

Temps de récup : 20 secondes

Nombre de série : 3

- Squat assisté (ralentir la descente jusqu'à s'asseoir sur la chaise puis remonter)
- Hip trust surélevé en isométrique (épaules au sol et talons sur le rebord de la chaise, hanches vers le haut et maintenir la position).
- Gainage en position de pompe
- Deadlift jambe droite (bras devant, jambe tendue loi derrière)
- Deadlift jambe gauche

Circuit cardio :

Temps de travail : 30 secondes

Temps de récup : 10 secondes

Nombre de séries : 4

- Jumping jacks
- Knee to elbows (abdos / allongé sur le dos)
- Crusty lunges
- Mountain climbers
- CrissCross Jacks
- V sit punches
- Knee tap jumps
- Ciseaux