

Séance 05/12/2023

Thème : Full body

Echauffement :

- step touch + poignets + épaules
- Kick butt
- Extension mollets
- talons fesses
- Montées de genoux
- Jumping jacks

Partie 1 : Renforcement :

Réaliser chaque exercice sous forme de circuit en respectant le nombre de répétitions. L'objectif est de faire le maximum de fois chaque exercice. En gérant ses récupérations selon son propre ressenti.

- Squats x20
- Pompes sur les genoux x10
- Russian twist x20
- Extension lombaires x20 (allongé sur le ventre, les bras tendues devant la tête. 1 répétition consiste à relever les bras et les jambes vers le haut et les reposer).

Partie 2 : Circuit cardio :

Chaque bloc est constitué de 20 secondes de travail de l'exercice 1, puis 20 secondes de travail de l'exercice 2, puis 20 secondes de récupération. A répéter pendant 3 minutes. A la fin des 3 minutes, 1 minute de repos avant d'enchaîner le prochain bloc.

Bloc 1 :

Exercice 1 : mountain climbers

Exercice 2 : Side laying leg raises (jambe droite)

Bloc 2 :

Exercice 1 : High Knee jump

Exercice 2 : Side laying leg raises (jambe gauche)

Bloc 3 :

Exercice 1 : fentes latérales jambe droite

Exercice 2 : fentes latérales jambe gauche

Bloc 4 :

Exercice 1 : V-sit shadow boxing

Exercice 2 : Allongé sur le dos, jambes quasi tendues à 90°. rechercher à positionner les jambes en V puis venir croiser les 2 jambes. Répétez cet enchaînement.

Bloc 5 :

Exercice 1 : Squat + 2 jumping jacks

Exercice 2 : Talons fesses