

Séance 27/11/2023

Thème : jambes

Echauffement :

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

Circuit renfo :

Temps de travail = 30 secondes

Temps de recup = 20 secondes

Nombre de séries = 3

Temps de repos entre les séries = 1 min

- Squats
- Fentes arrières + montée de genoux (jambe droite) // Faire un appui avec le pied droit derrière pour chercher une légère fente, puis ramener cette jambe jusqu'à réaliser une montée de genou//
- Fentes arrière + montée de genoux (jambe gauche)
- Position pompe - genou droit vers la poitrine puis tendre la jambe droite en arrière - jambe droite
- Idem jambe gauche

Circuit cardio :

Temps de travail : 20 secondes

Temps de repos : 10 secondes

Nombre de série : 4

- Crabe - Position de squats, se déplacer latéralement jusqu'à chaque extrémité du tapis.
- In / out (jumping jacks avec les mains fixes au niveau de la tête)
- Crusty lunges (fentes arrières, en croisant légèrement le pied derrière la jambe d'appui. Alternier la jambe à chaque répétition).
- High knee jump (1 montée de genou avec un saut de la jambe d'appui - alterner la jambe à chaque répétition)
- Hip trust (extension de hanche, les allongé sur le dos, les épaules au sol, les pieds à plats)
- Ciseaux
- Side step jumping jacks
- Chaise