



Activités du 9 avril

The 555 standard!

**15 répétitions à chaque exercice
5 tours**

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

Squats (cuisses / fessiers):

Dos droit et jambes tendues
Pieds écartés largeur d'épaules
Regardez devant vous

Puis fléchissez les genoux en:
Conservant la courbure lombaires
Les hanches au niveau des genoux
La poitrine bombée
Le poids sur les talons.

Soufflez en remontant

15 répétitions



Exercice 2:

Burpees (cardio):

Dos droit et jambes tendues

Pieds écartés largeur d'épaules

Regardez devant vous.

Fléchir les jambes et se mettre en position de pompe.

Pliez les bras puis allongez les (réaliser une pompe)

Plier les jambes en rapprochant les pieds des mains

Enfin sauter à la verticale, mains au dessus de la tête.

Respirez régulièrement!



Exercice 3:

Pompes mains décollées (pectoraux):

Pieds écartés largeur bassin

Jambes tendues

Pieds / fesses / dos / coup alignés

Mains écartées un peu plus que la
largeur d'épaules

Fléchissez les bras en gainant le
ventre et en maintenant l'alignement
fesses/dos/coup

Puis redescendre et décoller les
mains du sol

Soufflez en allongeant les bras

15 répétitions



Rappel:

The 555 standard!

**15 répétitions à chaque exercice
5 tours**

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Pensez à bien vous étirer à la fin de chaque séance!!!!!!