



Séance 2

Un max de tours en 30 minutes!

Niveau 1: 30 / 5 / 5 / 30 / 5 / 5 répétions

Niveau 2: 60 / 10 / 10 / 60 / 10 / 10 répétions

Niveau 3: 100 / 15 / 15 / 100 / 15 / 15 répétions

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

Corde à sauter (cardio):

Prenez une corde à sauter si vous en avez une ou un bout de corde.

Si vous n'en avez pas, simuler le mouvement...

Sauter pendant une minute.

Respirez régulièrement!



Exercice 2:

Patineur (cuisses / fesses):

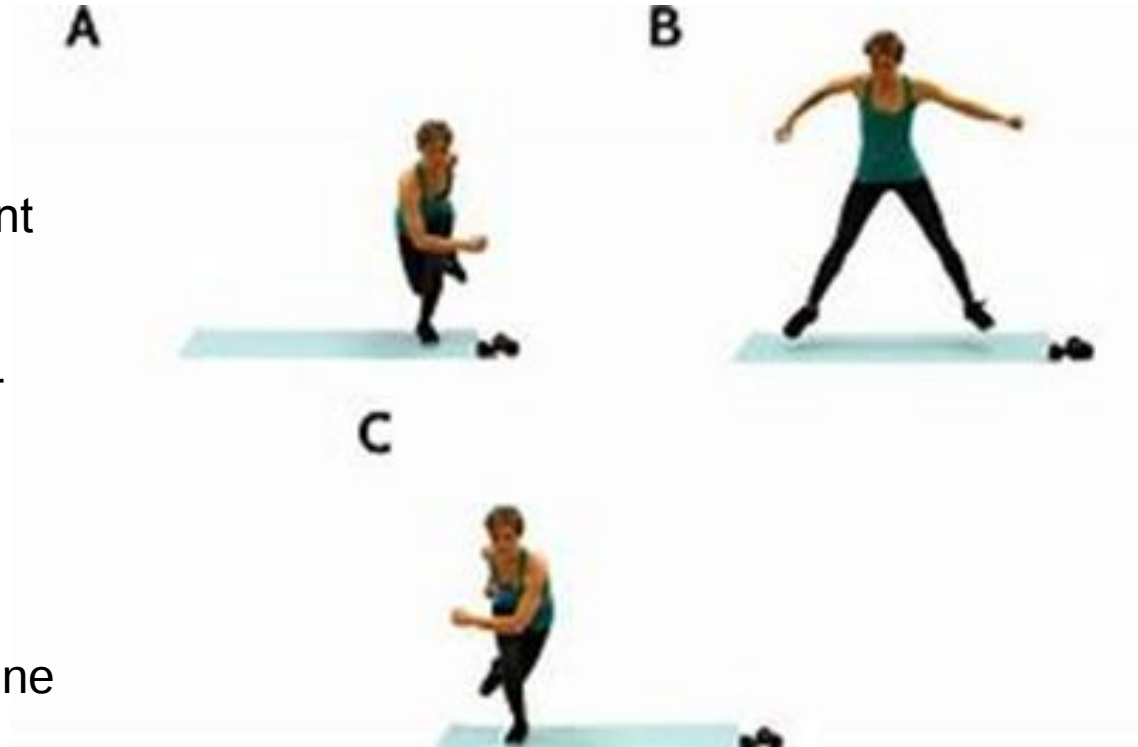
En appui sur une jambe, l'autre
jambe en arrière
Dos légèrement incliné vers l'avant

Impulsion vers le haut en se
redressant et passer en appui sur
l'autre jambe.

Soufflez lors de l'impulsion

Répéter le mouvement pendant une
minute.

Respirer régulièrement



Exercice 3:

Squats:

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



Exercice 4:

Corde à sauter (cardio):

Prenez une corde à sauter si vous en avez une ou un bout de corde.

Si vous n'en avez pas, simuler le mouvement...

Sauter pendant une minute.

Respirez régulièrement!



Exercice 5:

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 6:

Pompes (pectoraux):

Pieds écartés largeur bassin

Jambes tendues

Pieds / fesses / dos / coup alignés

Mains écartées un peu plus que la largeur d'épaules

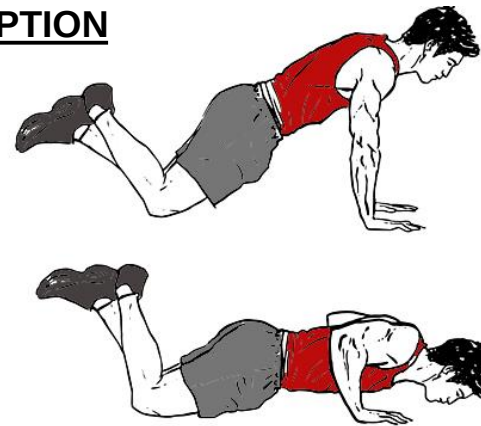
Fléchissez les bras en gainant le ventre et en maintenant l'alignement fesses/dos/coup

Soufflez en allongeant les bras

Option genoux au sol si trop difficile



OPTION



Rappel:

Un max de tours en 30 minutes!

Niveau 1: 30 / 5 / 5 / 30 / 5 / 5 répétitions

Niveau 2: 60 / 10 / 10 / 60 / 10 / 10 répétitions

Niveau 3: 100 / 15 / 15 / 100 / 15 / 15 répétitions

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

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