

Séance 3

ZACHARY TELLIER!

Réalisez les exercices suivant les directives de la page suivante, en fonction de votre niveau.

[Niveau 1](#)

[Niveau 2](#)

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Tour 1	10 burpees	10 burpees
Tour 2	10 burpees 15 pompes	10 burpees 25 pompes
Tour 3	10 burpees 15 pompes 20 fentes alternées	10 burpees 25 pompes 50 fentes alternées
Tour 4	10 burpees 15 pompes 20 fentes alternées 25 sit up	10 burpees 25 pompes 50 fentes alternées 100 sit up
Tour 5	10 burpees 15 pompes 20 fentes alternées 25 sit up 30 squats	10 burpees 25 pompes 50 fentes alternées 100 sit up 150 squats

Exercice 1:

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 2:

Pompes (pectoraux):

Pieds écartés largeur bassin

Jambes tendues

Pieds / fesses / dos / coup alignés

Mains écartées un peu plus que la largeur d'épaules

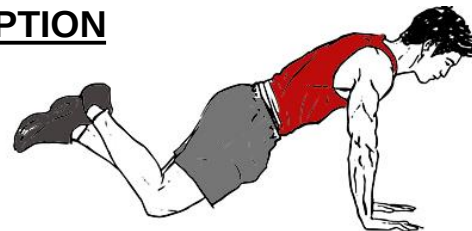
Fléchissez les bras en gainant le ventre et en maintenant l'alignement fesses/dos/coup

Soufflez en allongeant les bras

Option genoux au sol si trop difficile



OPTION



Exercice 3:

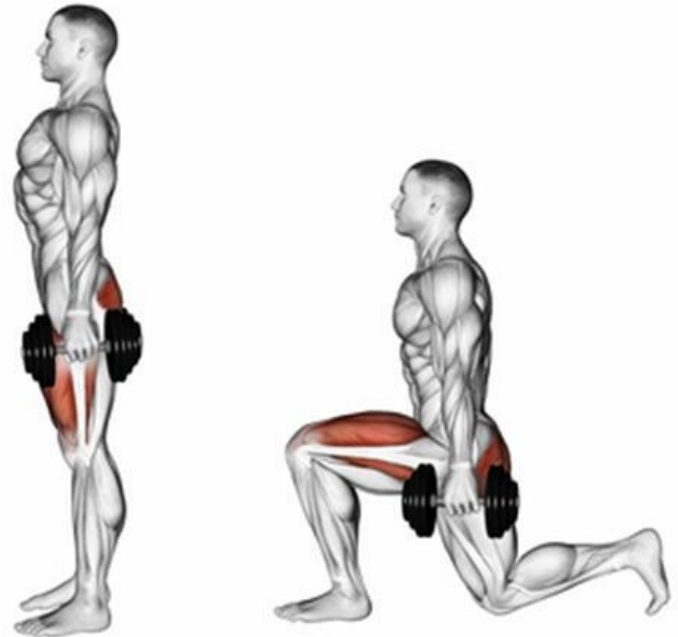
Fentes avant avec bouteilles **(cuisses et fesses):**

Jambes tendues
Regardez devant vous

Puis
Avancez un pied et fléchissez les
jambes
Angle 90° pour les deux genoux
Gardez le dos droit
Et remontez.

Enchaenez la totalité des répétitions
puis changez de jambe

Soufflez en remontant



Exercice 4:

Sit up (abdominaux):

Allonger sur le dos, bras allongés au dessus de la tête, jambes pliées ouvertes, pieds collés.

Réaliser un demi cercle avec les bras, afin de décoller les épaules en contractant les abdominaux, et ainsi arriver en position assise.

Puis redescendre par le même chemin.

Répéter le mouvement le nombre de répétitions demandées.

Soufflez en montant!



Exercice 5:

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.

Répéter le mouvement le nombre de répétitions demandées

Soufflez en remontant!



Rappel:

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Tour 1	10 burpees	10 burpees
Tour 2	10 burpees 15 pompes	10 burpees 25 pompes
Tour 3	10 burpees 15 pompes 20 fentes alternées	10 burpees 25 pompes 50 fentes alternées
Tour 4	10 burpees 15 pompes 20 fentes alternées 25 sit up	10 burpees 25 pompes 50 fentes alternées 100 sit up
Tour 5	10 burpees 15 pompes 20 fentes alternées 25 sit up 30 squats	10 burpees 25 pompes 50 fentes alternées 100 sit up 150 squats

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