

Séance 2

Blackjack!

Seulement 2 exercices à réaliser ainsi:

20 pompes + 1 Vup

19 pompes + 2 Vup

18 pompes + 3 Vup

...

3 pompes + 18 Vup

2 pompes + 19 Vup

1 pompes + 20 Vup

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

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



Exercice 2:

V up (abdominaux):

Allongez vous au sol, bras allongés au dessus de la tête et jambes tendues.

Rapprochez les mains et les pieds à la verticale en contractant les abdominaux et redescendre par le même chemin.

Soufflez pendant la contraction.



Rappel:

Blackjack!

Seulement 2 exercices à réaliser ainsi:

20 pompes + 1 Vup

19 pompes + 2 Vup

18 pompes + 3 Vup

. . .

3 pompes + 18 Vup

2 pompes + 19 Vup

1 pompes + 20 Vup

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

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