

ENTRAÎNEMENT

Maximum de tours en 15 minutes

20 squats en touchant le banc avec les fesses

15 dips sur banc

10 pompes mains sur le banc

5 montées/descentes sur le banc/saut sur le banc

Rappel :

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

CARDIO TRAINING

Échauffement

- Trotter sur place 30 s
- Squats 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Fentes avant 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Pompes 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Gainage 30 s

Corps de séance

- 1) Réaliser 5 fois le circuit : 30 s de travail / 10 s de récupération entre les exercices
 - Squats
 - Course sur place
 - Pompes
 - Gainage dynamique
 - Montées de genoux
 - Fentes à l'arrière
- 2) Réaliser le circuit en un minimum de temps :
 - 50 squats jump
 - 50 jumping jacks
 - 50 relevés de buste
 - 50 pompes
 - 50 sauts corde à sauter

Rappel :

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

COURS CARDIO TRAINING

- Échauffement sur place

Course 30 s, talon fesses x10, montées de genoux x10
Séquences à renouveler 3 fois

- Début des exercices

Course sur place, montée de genoux 30 répétitions (grandes amplitudes)
Jumping jacks 10 répétitions
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Talon fesses 30 s
Burpees 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Gainage ventral 1 min 30 s puis gainage dorsal bras tendus 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Flexion de bras 12 répétitions.
Séquences à renouveler 4 fois

- Étirements

Rappel :
Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement.

ENTRAÎNEMENT

- Échauffement

Faire 3 tours
10 jumping jacks
10 squats jump
20 jumping jacks
20 squats jump

1 min de repos

- WOD

EMOM : 16 minutes (effectuer les trois exercices pendant une minute, le temps restant repos en attendant le début de la prochaine minute.)

5 burpees
7 pompes
10 squats

Rappel :

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

ENTRAÎNEMENT

4x/block

Block 1 (45"/exercice 10" repos)

- Squats
- Fentes alternées
- Mountain climbers
- Squat une jambe
- Genoux alternés

Block 2 (45"/exercices 10" de repos)

- Squats sautés
- Mouvement du patineur
- Pompes jumping jacks
- Burpees (avec ou sans la pompe)
- Saut avant arrière

Block 3 (30"/exercices 10" repos)

- Gainage dynamique
- Allongé sur le dos on rassemble
- Coude genou
- Superman
- Gainage latéral en rotation

Rappel :

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.