

ENTRAÎNEMENT

4x/blocks

Block 1 (40"/exercice, 20" de repos)

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

Block 2 (40"/exercice, 20" repos)

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

Block 3 (40"/exercice, 20" repos)

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

Rappel :

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

3 tours
15 ponts
10 squats
15 pompes yoga – voir vidéo

WOD

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 répétitions
Squats press (avec charge) – voir vidéo
Planche touché épaule (de chaque côté) – voir vidéo
Tuck jumps – voir vidéo
Burpees saut demi-tour

Rappel :

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

ENTRAÎNEMENT SPÉCIAL ABDOS

Échauffement :

- Trotter sur place 30 s
- Talon-fesses 30 s
- Trotter sur place 30 s
- Montées de genoux 30 s
- Squats 10 répétitions
- Fentes 10 répétitions
- Pompes 10 répétitions

Corps de séance :

- Relevé de buste 4 x 20 répétitions / 30 s de récupération
- Grand relevé de buste 4 x 20 répétitions / 30 s de récupération
- Relevé de jambes 4 x 20 répétitions / 30 s de récupération
- Obliques 3 x 20 répétitions / pas de récupération, on alterne D/G
- Gainage dynamique 4 x 15 répétitions / 30 s de récupération
- Gainage jumping jack 4 x 10 répétitions / 30 s de récupération
- Gainage ventral 4 x 30 secondes / 30 s de récupération
- Gainage latéral 4 x 30 secondes / pas de récupération, on alterne D/G

Retour au calme :

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

CARDIO TRAINING

- Échauffement sur place :

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

- Début des exercices :

Montée de genoux alternés 30 s (grandes amplitudes)

Course sur place 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

Squats 30 s

Jumping jacks 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

Relevé de bassin, position allongé sur un tapis 30 s (en appui sur les talons)

Séquences à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

Abdos crunch 30 répétitions.

20 s de récupération entre chaque série/5 séries

- Étirements

Rappel :

Boire avant, pendant et après la séance

ENTRAÎNEMENT

Échauffement : effectuer 3 séries avec une minute de repos

30 s course sur place
30 s montée de genoux
30 s talons fesses
30 s jumping jacks
30 s squats
30 s inchworm

WOD : Effectuer 4 tours avec 1 à 1,30 min de repos

- Montées de genoux
- Pompes larges
- Squats jump
- Sit-ups
- Mountain climbers
- Burpees

Nombre de répétitions

Débutant : 15/10/15/15/15/10

Intermédiaire : 30/20/30/30/30/15

Avancé : 50/30/50/50/50/20

Rappel :

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance