

## **ENTRAÎNEMENT**

Vous effectuerez pour chaque exercice 1 minute de travail.

Ces exercices sont à réaliser dans l'ordre. À la fin des exercices, prenez une pause de 2 minutes et recommencez 2 fois.

- Squats pieds serrés
- Gainage (planche sur les coudes)
- Fentes alternées
- Gainage
- Mountain climbers
- Gainage
- Squats une jambe
- Gainage
- Genoux alternés
- Gainage
- Squats sautés
- Gainage
- Mouvement du patineur
- Gainage
- Pompes jumping jacks
- Gainage
- Burpees
- Gainage
- Sauts avant arrière
- Gainage
- Squat
- Gainage
- Fentes alternées
- Gainage

Rappels :

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

# ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

Faire 3 tours de :

- 10 squats
- 10 pompes
- 10 jumping jacks
- 10 fentes alternées

## WOD

Maximum de tours en 15 minutes de :

- 21 pompes
- 15 squats jump
- 9 burpees
- 9 sit up
- 15 fentes alternées
- 21 pompes

Rappels :

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

# **CARDIO TRAINING**

## Échauffement

- Trotter sur place 30 s
- Squats 15 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Fentes avant 10 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Jumping jacks 30 s
- Pompes 12 répétitions
- Gainage 45 s

## Corps de séance

1) Un maximum de tours en 15 minutes.

- Grand relevé de buste (10 répétitions)
- Pompes (10 répétitions)
- Jump squats (10 répétitions)
- Gainage dynamique (10 répétitions)

2) Circuit training : 2' de travail / 30 s de récupération

- Petits relevés de buste
- Élévations du bassin (allongé sur le dos)
- Fentes alternées
- Pompes
- Jumping jacks

Rappels :

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

# ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

Courir sur place 30 s

Ouverture de hanche et squat, fermeture de hanche (enchaîner de chaque côté) 30 s

Montées de genoux 30 s

Repos 30 s

## WOD : 6 tours

Jumping jacks

Squats jump 180 (faire un saut à 180° juste après la descente)

Push-ups

Sit-ups

Dips (en appui sur une chaise ou sur un banc)

Burpees

- Nombre de répétitions

Débutant : 15/15/10/15/10/10

Intermédiaire : 20/20/15/20/15/15

Avancé : 25/25/20/25/20/20

- Récupération

Débutant : 2 à 3 minutes

Intermédiaire : 1 minute à 1 minute 30

Avancé : 30 secondes à 1 minute

Rappels :

- S'étirer en fin de séance.

- Boire avant, pendant et après la séance.