

ENTRAÎNEMENT

Réaliser ce block 2 fois avec 2 minutes de récupération.

Pour chaque atelier, il faut faire 40 secondes de travail et 20 secondes de récupération.

- Gainage pompe
- Mountain climbers
- Gainage latéral droite
- Squats sautés ferme ouvre les jambes
- Gainage dorsal appui jambe droite (pied posé sur la chaise)
- Squats sur une jambe
- Gainage dorsal appui jambe gauche (pied posé sur la chaise)
- Gainage dynamique
- Gainage latéral gauche
- Crunchs jambes tendues (départ bras tendus allongé, on vient toucher les pointes de pieds)
- Petits crunchs (bras tendus reste en haut)
- Abdos obliques gauche (jambes pliées au sol, on vient toucher genou gauche avec main droite, l'autre main est derrière la tête)
- Abdos obliques droit (jambes pliées au sol, on vient toucher genou droit avec main gauche, l'autre main est derrière la tête)
- Assis, on tient une bouteille d'eau dans les mains, on s'allonge en retenant la descente et on revient
- Jumping jacks
- Talon fesses
- Fentes alternées
- Squats
- Montées de genou
- Burpees

Rappels :

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

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

5 tours (intensité progressive)
15 squats
10 s gainage dynamique planche
5 pompes

WOD

50/40/30/20/10 répétitions le plus vite possible
Option : 25/20/15/10/5 répétitions

Fentes sautées (option : fentes alternées sans saut)
Sit ups (avec charge légère si possible)
Swings avec charge légère (ex : bouteille d'eau)

Rappels :

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

Réaliser le nombre de burpees demandé par minute pendant 7 minutes.
Récupérez 3 minutes entre les circuits. Exemple : j'ai 1 minute pour réaliser 8 burpees et ainsi de suite.

2 circuits à effectuer :

• 1er circuit

1re minute : 8 burpees

2e : 10 burpees

3e : 12 burpees

4e : 14 burpees

5e : 16 burpees

6e : 18 burpees

7e : 20 burpees

• 2e circuit : contre-la-montre : 10 tours en un minimum de temps

10 squats

10 pompes

10 relevés de buste

10 jumping jacks

Rappels :

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

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement sur place

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

Début des exercices

Fentes avant 30 s (grandes amplitudes)
Jumping jacks 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Kettlebell swing 30 s
Déplacement pas chassé 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Gainage latéral (30 s), gainage horizontal (45 s), gainage latéral (30 s)
Séquences à renouveler 4 fois
30 s de récupération entre chaque série

Abdos crunch 30 répétitions
20 s de récupération entre chaque série/5 séries

- Étirements

Rappel :

- Boire avant, pendant et après la séance