

ENTRAÎNEMENT ABDOS

1. Gainage 1'

Courir sur place 1'

2. Planche latérale droite 1'

Courir sur place 1'

3. Crunch enroule le dos 1'

Courir sur place 1'

4. Planche latérale gauche 1'

Courir sur place 1'

5. Gainage sur le dos , on lève les bras et les pieds 1'

Courir sur place 1'

6. Sur le dos , battement de jambes 1'

Courir sur place 1'

7. Planche, pivote et monte un bras sur le côté puis de l'autre côté 1'

Courir sur place 1'

8. Gainage ventral, avec la jambe gauche levée 1'

Courir sur place 1'

9. Allongé sur le sol, on lève les pieds et les mains touche les pied en haut 1'

Courir sur place 1'

10. Gainage ventrale, avec la jambe droite levée 1'

Courir sur place 1'

Faire ces 10 éléments en 3 tours avec 2 minutes de pause entre chaque round.

Rappels :

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

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

3 tours

20 fentes alternées (10/10)

20 pompes sur les genoux, demi amplitude

20 planches dynamiques (10/10)

WOD le plus vite possible

50/40/30 répétitions squats (avec ou sans charge)

40/30/20 répétitions dips sur chaise/banc/marche

30/20/10 répétitions sit ups

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

20 secondes de travail / 10 secondes de récupération X6
4 circuits à réaliser / 2' de récupération entre les circuits
1. Squats écartés + squats jump
2. Gainage dynamique + gainage rotation hanche
3. Relevé de buste + gainage avec une pompe
4. Fentes latérales + pas du patineur

2^e exercice :

10' de travail : réaliser un maximum de tours

1. 30 squats écartés
2. 25 sauts groupés
3. 20 burpees

Rappels :

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

COURS CARDIO TRAINING

- Échauffement sur place

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

- Début des exercices

Squats 30 s (grandes amplitudes)
Burpees 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Élévations latérales (fessiers) 30 s
Talon fesses 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 : 20, 30, 40, 30, 20 répétitions. Exercices en pyramide
20 s de récupération entre chaque série/5 séries

- Étirements

Rappel :

- Boire avant, pendant et après la séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement : 4 tours

15 jumpings jacks
10 frog jumps (sauts de grenouille)

WOD

- Partie 1
EMOM 10 minutes.
Réaliser 7 burpees par minute

- Partie 2
AMRAP 15 minutes (maximum de tours)
1 tour est composé de :
5 pompes
10 squats jump
15 mountain climbers

Nombre de répétitions :

Le EMOM (Every minute on the minute) consiste à réaliser le nombre de répétitions indiqué dans la minute. Chaque minute, on recommence du début.
Le AMRAP (As many round as possible) consiste à réaliser le maximum de tours pendant le temps imparti.

Rappels :

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