

ENTRAÎNEMENT

Chaque exercice est à effectuer pendant 1' et de manière enchaînée avec 2 minutes de récupération entre les deux rounds.
2 rounds à faire !

Round

- Squat
- Gainage ventral
- Squat sauté
- Gainage latéral gauche
- Squat sauté en avant, squat sauté en arrière
- Gainage latéral droit
- Patineur
- Gainage « superman »
- Fentes jambe droite avant et arrière
- Gainage sur le dos, les pieds et les mains décollés (en forme d'arc de cercle)
- Pompes sur les genoux
- Gainage ventral

- Fentes jambe gauche avant et arrière
- Gainage latéral gauche
- Ciseaux
- Gainage latéral droit
- Saut vers l'avant, 3 petits sauts pour revenir sur place
- Gainage « superman »
- Burpees
- Gainage sur le dos, les pieds et les mains décollés (en forme d'arc de cercle)

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 jack 30 s
- Pompes 12 répétitions
- Gainage 45 s

Corps de séance

1^{er} tour : 10 répétitions

2^e tour : 9 répétitions

3^e tour : 8 répétitions

4^e tour : 7 répétitions

Et ainsi de suite jusqu'à 1 répétition

- Biceps avec bouteilles d'eau
- Burpees
- Fentes en sautant
- Jumping jacks
- Squats

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
Séquences à renouveler 3 fois

Début des exercices

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

Élévations latérales (fessiers) 30 s
Montée de genoux 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Gainage horizontal (45 s)
10 flexions de bras
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Abdos crunch 20, 30, 40, 30, 20 répétitions. Exercices en pyramide
20 s de récupération entre chaque série/5 séries

Étirements

Rappels :

- Boire avant, pendant et après la séance

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

5 squats
5 fentes sur chaque jambe
5 pompes sur genoux
5 relevés abdo

WOD

6 tours à faire le plus vite possible
10 pompes
15 v-ups
20 squats jump

Rappels :

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