

# ENTRAÎNEMENT

Block 1 à effectuer 2 fois (40"/exercice, 20" de repos)  
2' de repos entre les 2 blocks

- Squats sautés
- Mouvement du patineur
- Pompes jumping jacks
- Burpees (avec ou sans la pompe)
- Saut avant arrière
- Gainage dynamique
- Allongé sur le dos on rassemble
- Coude genou
- Superman
- Gainage latéral en rotation
- Squats
- Fentes alternées
- Mountain climbers
- Squat une jambe
- Genoux alternés

## Rappels

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

# ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

4 tours de :

- 5 pompes
- 5 squats
- 5 burpees (sans saut)

## WOD

6 tours à faire le plus vite possible

10 pompes (un maximum sur la pointe de pieds)

15 v-ups

20 squats jump

## Rappels

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

## **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<sup>er</sup> tour : 10 répétitions

2<sup>e</sup> tour : 9 répétitions

3<sup>e</sup> tour : 8 répétitions

4<sup>e</sup> tour : 7 répétitions

Et ainsi de suite jusqu'à 1 répétition

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

### Rappels

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