

Séance NIVEAU 1 pour Samedi 10 avril 2021...

Bonjour à tous,

Dernière séance de la semaine pour finir en beauté...

Alors... besoin d'une bouteille d'eau, d'une marche d'un trottoir ou d'un STEP, d'un chrono et d'un tapis de gym si vous avez.

Maintenant c'est à vous de suer... La séance dure 1 heure avec des petites pauses...

ECHAUFFEMENT (durée 15')

- A faire 2 fois (durée 7'30) : enchaîner les 3 exercices en respectant les temps
2 x 3'25 -> (2'00 Trottiner sur place + 1'10 STEP « M.G » + 15'' STEP « I »)
-----> Pause de 40'' (à la fin des 2 fois) pour s'hydrater.

- A faire 3 fois (durée 7'30) : enchaîner les 4 exercices en respectant les temps
3 x 2'10 -> (1'20 Courir sur place + 15'' Jumping Jack + 15'' STEP « V » + 20'' STEP « I »)
-----> Pause de 1' à la fin des 3 fois (hydratation, étirement...).

COEUR DE SEANCE (durée 30' en bloc de 15')

- 13'30 de travail puis 1'30 de repos... le principe : 2 répétitions par exercice pendant les temps demandés...

1'30 = STEP « V »

2'00 = Alt. (STEP « V » + STEP « I »)

2'30 = Alt. (STEP « V » + STEP « I » + STEP « X »)

1'00 = Trottiner sur place.

2'00 = Alt. (STEP « V » + STEP « I » + STEP « X » + Burpees décalés)

2'20 = Alt. (STEP « V » + STEP « I » + STEP « X » + Burpees décalés + Burpees)

10'' = Courir ++

2'00 = Trottiner sur place pour récupérer son souffle.

-----> Pause d'1'30 et profiter pour vous hydrater.

- 2 x 6'30 de travail et 2 x 1' de repos : Soit 2 fois les exercices qui suivent...

1'10 = Alt. (4 Squats + 4 Gainage Toucher Épaule Opposée)

1'20 = Alt. (4 Squats + 4 Gain. Toucher Ép. Opp. + 4 Gain. Jambes écartées/serrées)

1'40 = Alt. (4 Squats + 4 Gain. Toucher Ép. Opp. + 4 Gain. Jambes écartées/serrées + 4 Gain. Ramène Genou)

2'10 = Alt. (4 Squats + 4 Gain. Toucher Ép. Opp. + 4 Gain. Jambes écartées/serrées + 4 Gain. Ramène Genou + 2 Burpees)

10'' = Courir ++ sur place (le cardio doit monter).

-----> Pause d'1' avant de faire le 2^{ème} ou de passer à la suite...

BONUS (durée 10')

Pendant 2 x 4' de 3 exercices à enchaîner. A chaque fois que vous avez fait 1 enchaînement des 3 exercices, il faut rajouter 1 répétition pour chaque exo. On commence avec 1 répétition de chaque, au 2^{ème} tour = 2 répétitions, puis 3, 4... jusqu'à la fin du temps. Entre les 2 fois, il y a 1' de récup.

Objectif : un maximum de tours complets et essayer de faire pareil ou mieux la 2^{ème} fois.

EXERCICES : (Jumping Jack + Squat + Burpee décalé) puis 1'00 de repos.

COOL (durée 5')

2' = Trottiner sur place pour faire redescendre le cardio et décontracter les muscles.

3' = Prendre le temps de s'étirer ET/OU s'allonger sur le dos et se concentrer sur sa respiration

J'espère que ça a été... et bon week-end à tous...