

## Séance pour vendredi 09 AVRIL 2021...

Bonjour à tous,

Avant dernière séance de la semaine...

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 4 fois (durée 8'40) : enchaîner les 3 exercices en respectant les temps  
4 x les 3 exercices = 45'' STEP « X » + 45'' Trotter sur place + 30'' STEP « I »  
-----> Pause de 40'' pour s'hydrater.

- A faire 2 fois (durée 6'20) : enchaîner les 3 exercices en respectant les temps  
2 x les 3 exercices = 45'' Trotter sur place + 1'00 Alt. (STEP « X » et « V » + 1'45 Alt. (STEP « X », « V » et I)) + 10'' de repos

### **COEUR DE SEANCE (durée 30' en bloc de 10')**

- 9' de travail puis 1' de repos...  
2'00 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher Epaule Opposée )  
3'00 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher Epaule Opposée + 2 Burpees décalés )  
4'00 = Courir ++ sur place (le cardio doit monter).  
-----> Pause d'1' et profiter pour s'hydrater.

- 9' de travail puis 1' de repos : Soit 2 fois les exercices qui suivent...  
1'30 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats)  
1'45 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats + 2 Gainage Jambes écartées/serrées)  
1'00 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats + 2 Gainage Jambes écartées/serrées + 2 Burpees décalés)  
30'' = Courir ++ sur place (le cardio doit monter).  
-----> Pause d'1' et profiter pour s'hydrater

- 9' de travail puis 1' de repos...  
2'00 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher 2paule Opposée )  
3'00 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher 2paule Opposée + 2 Burpees décalés )  
4'00 = Courir ++ sur place (le cardio doit monter).  
-----> Prendre 1' de récup et profiter pour s'hydrater.

### **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 2ème 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 2ème fois.

**EXERCICES :** (Jumping Jack + Squat + Burpee décalé)

### **COOL (durée 5')**

2' = Trotter 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... rendez-vous demain... et n'hésitez pas à faire des retours pour que je puisse adapter au mieux les prochaines séances.