

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 2 fois (durée 8'40) : enchaîner les 3 exercices en respectant les temps
2 x les 3 exercices = 1'30 STEP « X » + 1'30 Trotter sur place + 1' 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 = 1' Trotter sur place + 30'' Alt. (STEP « X » et « V » + 1'30 Alt. (STEP « X », « V » et I))
-----> Pause de 20'' pour s'hydrater.

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

- 9'20 de travail puis 40'' de repos...
1'40 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher 2paule Opposée)
2'40 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher 2paule Opposée + 2 Burpees décalés)
5'00 = Courir ++ sur place (le cardio doit monter).
-----> Pause de 40'' et profiter pour s'hydrater.

- 9'20 de travail puis 40'' de repos : Soit 3 fois les exercices qui suivent...
1'15 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats)
1'15 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats + 2 Gainage Jambes écartées/serrées)
1'40 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats + 2 Gainage Jambes écartées/serrées + 2 Burpees décalés)
30'' = Courir ++ sur place (le cardio doit monter).
-----> Pause de 40'' et profiter pour s'hydrater

- 9' de travail puis 1' de repos...
2'00 = Alt. (4 Fentes alt. côté + 2 Squats + 4 Gainage Toucher Epaule Opposée)
3'00 = Alt. (4 Fentes alt. côté + 2 Squats + 4 Gainage Toucher Epaule Opposée + 4 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.