

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 = 1'20 STEP « X » + 1'30 Trottiner sur place + 1'20 STEP « I »
-----> Pause de 20'' pour s'hydrater.

- A faire 3 fois (durée 6'20) : enchaîner les 3 exercices en respectant les temps
3 x les 3 exercices = 30'' Trottiner sur place + 1' Alt. (STEP « X » et « V » + 30'' Alt. (STEP « X », "V" et I))
-----> Pause de 20'' pour s'hydrater.

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

- 9'30 de travail puis 30'' de repos...
1'45 = Alt. (2 Fentes alt. côté + 2 Squats + 2 Gainage Toucher 2paule Opposée)
2'45 = 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 30'' et profiter pour s'hydrater.

- 9'30 de travail puis 30'' de repos :
2'30 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats)
3'00 = Alt. (2 Gainage Ramène Genoux + 2 Squats + 2 Gainage Jambes écartées/serrées)
3'30 = 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 30'' et profiter pour s'hydrater

- 9' de travail puis 1' de repos...
2'00 = Alt. (6 Fentes alt. côté + 3 Squats + 6 Gainage Toucher Epaule Opposée)
3'00 = Alt. (6 Fentes alt. côté + 4 Squats + 6 Gainage Toucher Epaule Opposée + 6 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' = 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... rendez-vous demain... et n'hésitez pas à faire des retours pour que je puisse adapter au mieux les prochaines séances.