

Séance NIVEAU 3 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 3'35 -> (2'00 Trottiner sur place + 1'20 STEP « M.G » + 15'' STEP « I »)
-----> Pause de 20'' (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 2'20 -> (1'20 Courir sur place + 25'' Jumping Jack + 25'' STEP « V » + 10'' STEP « I »)
-----> Pause de 30'' à la fin des 3 fois (hydratation, étirement...).

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

- 14'15 de travail puis 45'' de repos... le principe : 6 répétitions par exercice pendant les temps demandés...

1'10 = STEP « V »

2'45 = Alt. (STEP « V » + STEP « I »)

3'00 = Alt. (STEP « V » + STEP « I » + STEP « X »)

30'' = Trottiner sur place.

2'45 = Alt. (STEP « V » + STEP « I » + STEP « X » + Burpees décalés)

2'45 = Alt. (STEP « V » + STEP « I » + STEP « X » + Burpees décalés + Burpees)

20'' = Courir ++

1'00 = Trottiner sur place pour récupérer son souffle.

-----> Pause de 45'' et profiter pour vous hydratez.

- 2 x 7'00 de travail et 2 x 30'' de repos : Soit 2 fois les exercices qui suivent...

1'00 = Alt. (8 Squats + 8 Gainage Toucher Épaule Opposée)

1'10 = Alt. (8 Squats + 8 Gain. Toucher Ép. Opp. + 8 Gain. Jambes écartées/serrées)

2'00 = Alt. (8 Squats + 8 Gain. Toucher Ép. Opp. + 8 Gain. Jambes écartées/serrées + 8 Gain. Ramène Genou)

2'30 = Alt. (8 Squats + 8 Gain. Toucher Ép. Opp. + 8 Gain. Jambes écartées/serrées + 8 Gain. Ramène Genou + 2 Burpees)

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

-----> Pause de 30'' 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 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) 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...