

Séance NIVEAU 1 pour Mercredi 12 mai 2021...

Bonjour à tous,

Voici un petit programme pour ce grand week-end...

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 (14'00 de travail puis 2'00 de repos)

2'30 = Alt. (2 Monter de Genoux + 1 Jumping Jack)

3'00 = Alt. (4 Monter de Genoux + 2 Jumping Jack + 1 Step "V")

2'00 = Courir sur place et placer (5 Squats et 6 fentes côtés)

2'00 = Alt. (4 Monter de Genoux + 2 Jumping Jack + 1 Step "V" + 1 Burpee décalé)

3'00 = Alt. (6 Monter de Genoux + 3 Jumping Jack + 2 Step "V" + 1 Burpees décalé)

2'00 = Courir sur place et placer (10 Squats et 12 fentes côtés)

-----> Pause de 2'00 (hydratation, étirement...).

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

- 8'30 de travail puis 1'30 de repos...

3'00 = Alt. (6 Squats + 6 Gain. Ramène G. + 6 Gain. Jbes écartées/serrées + 1 pompe)

3'30 = Alt. (4 Squats + 4 Gain. Ramène G. + 4 Gain. Jbes écartées/serrées + 1 pompe)

2'00 = Alt. (2 Squats + 2 Gain. Ramène G. + 2 Gain. Jbes écartées/serrées)

-----> Pause de 1'30 (hydratation, étirement...).

- 8'00 de travail puis 2'00 de repos...

2'15 = Alt. (6 Monter G. + 6 Jump. J. + 6 Gain. Toucher m/g opp.)

2'45 = Alt. (4 Monter G. + 4 Jump. J. + 4 Gain. Toucher m/g opp. + 1 Pompe)

3'00 = Alt. (2 Monter G. + 2 Jump. J. + 2 Gain. Toucher m/g opp.)

-----> Pause de 2'00 (hydratation, étirement...).

- 8'30 de travail puis 1'30 de repos...

3'30 = Alt. (2 Jump. J. + 2 Squats + 2 Gain. Toucher Ep. opp. + 1 Burpee décalé Saut)

3'00 = Alt. (4 Jump. J. + 4 Squats + 4 Gain. Toucher Ep. opp. + 1 Burpee décalé)

2'00 = Alt. (6 Jump. J. + 6 Squats + 6 Gain. Toucher Ep. opp. + 1 pompe)

-----> Pause de 1'30 (hydratation, étirement...).

BONUS (durée 9')

Pendant 4'30 puis 3'30 (avec une pause de 1'00 entre Les deux).

Principe de l'exercice : commencer avec 1 répétition par exercice, puis + 1 répétition à chaque tour complet, jusqu'à la fin du temps. L'objectif est de faire un maximum de tour sans s'arrêter...

EXERCICES : (Jumping Jack + Squat + Burpee Saut + Pompe)

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... et à demain pour une nouvelle séance...

PETITE ASTUCE : vous pouvez remplacer le chrono par de la musique, ça passe mieux et plus vite 😊