

Séance NIVEAU 3 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 15' de travail puis 1' de repos)

2'30 = Alt. (4 Monter de Genoux + 2 Jumping Jack + 1 Step "V")

3'30 = Alt. (8 Monter de Genoux + 4 Jumping Jack + 2 Step "V")

1'30 = Courir sur place et placer (10 Squats et 10 fentes côtés)

2'00 = Alt. (8 Monter de Genoux + 4 Jumping Jack + 2 Step "V" + 1 Burpee pompe Saut)

4'00 = Alt. (10 Monter de Genoux + 10 Jumping Jack + 10 Step "V" + 2 Burpees pompe Saut)

1'30 = Courir sur place et placer (20 Squats et 20 fentes côtés)

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

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

- **9'00 de travail puis 1'00 de repos...**

3'00 = Alt. (12 Squats + 12 Gain. Ramène G. + 12 Gain. Jbes écartées/serrées + 3 pompes)

4'00 = Alt. (10 Squats + 10 Gain. Ramène G. + 10 Gain. Jbes écartées/serrées + 2 pompes)

2'00 = Alt. (8 Squats + 8 Gain. Ramène G. + 8 Gain. Jbes écartées/serrées + 1 pompe)

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

- **9'00 de travail puis 1'00 de repos...**

2'00 = Alt. (12 Monter G. + 12 Jump. J. + 12 Gain. Toucher m/g opp. + 1 pompe)

3'00 = Alt. (10 Monter G. + 10 Jump. J. + 10 Gain. Toucher m/g opp. + 2 Pompes)

4'00 = Alt. (8 Monter G. + 8 Jump. J. + 8 Gain. Toucher m/g opp. + 3 Pompes)

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

- **9'00 de travail puis 1'00 de repos...**

4'00 = Alt. (8 Jump. J. + 8 Squats + 8 Gain. Toucher Ep. opp. + 2 Burpees Pompe Saut)

3'00 = Alt. (10 Jump. J. + 10 Squats + 10 Gain. Toucher Ep. opp. + 1 Burpee Pompe Saut)

2'00 = Alt. (12 Jump. J. + 12 Squats + 12 Gain. Toucher Ep. opp. + 1 pompe)

-----> Pause de 1' (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 😊