

Séance NIVEAU 3 pour Jeudi 13 mai 2021...

Bonjour à tous,

Suite du 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 Step I + 4 Step V + 4 Step X + 4 Step V)

4'00 = Alt. (2 Step I + 4 Step V + 2 Step X + 4 Step V)

1'00 = Courir sur place et placer (10 Squats et 5 Jumping Jack)

2'15 = Alt. (1 Step I + 1 Step V + 1 Step X + 1 Step V + 4 Jumping Jack)

4'30 = Alt. (1 Step I + 2 Step V + 1 Step X + 2 Step V + 8 Jumping Jack)

45'' = Courir sur place et placer (10 Squats et 5 Jumping Jack)

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

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

- 9'30 de travail puis 30'' de repos...

(1) 2'30 = Alt. (12 Squats + 12 Gain. Ramène G. + 3 pompes)

(2) 3'00 = Alt. (12 Jumping Jack + 12 Gain. Jbes écartées/serrées + 3 pompes)

4'00 = Alt. (1)+(2)

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

- 9'15 de travail puis 45'' de repos...

(3) 4'15 = Alt. (6 Squats Sumo + 6 Gain. Toucher Ep. opp. + 3 Burpees pompes)

(4) 3'00 = Alt. (6 Monter G. + 6 Jump. J. + 6 Gain. Toucher m/g opp. + 3 Burpees Pompes)

2'00 = Alt. (3)+(4)

-----> Pause de 45'' (hydratation, étirement...).

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

(5) 3'30 = Alt. (6 Jump. J. + 6 Squats + 3 Burpees Pompes Sauts)

(6) 3'00 = Alt. (6 Gain. Ramène G. + 6 Gain. Toucher Ep. opp. + 3 Burpees Pompes Sauts)

2'30 = Alt. (5)+(6)

-----> 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 ☺