

## Séance NIVEAU 3 pour Vendredi 14 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 14' de travail puis 1' de repos)**

2'30 = Alt. (4 Step I + 2 Jumping Jack)

3'30 = Alt. (4 Step I + 2 Jumping Jack + 1 Step X)

30'' = Trottiner sur place

2'00 = Alt. (4 Step I + 2 Jumping Jack + 1 Step X + 1 Burpee décalé Saut)

4'30 = Alt. (4 Step I + 2 Jumping Jack + 1 Step X + 1 Burpee pompe Saut)

1'00 = Trottiner sur place + 2 Walk Out

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

### **COEUR DE SEANCE (durée 31')**

- 7'00 de travail puis 45'' de repos...

1'30 = Alt. (10 Squats + 8 Jumping J. + 8 Gain. Ramène G. + 4 pompes)

2'30 = Alt. (8 Squats + 6 Jumping J. + 6 Gain. Ramène G. + 2 pompes)

3'00 = Alt. (6 Squats + 4 Jumping J. + 4 Gain. Ramène G. + 1 pompe)

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

- 9'00 de travail puis 45'' de repos...

(1) 2'30 = Alt. (6 Jumping J. + 6 Gain. Ramène G. + 2 pompes)

(2) 3'00 = Alt. (6 Squats + 6 Gain. Jbes écartées/serrées + 1 Burpee pompe Saut)

3'30 = Alt. (1)+(2)

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

- 12'30 de travail puis 1'00 de repos...

(3) 4'00 = Alt. (4 Monter G. + 8 Gain. Toucher m/g opp. + 1 pompe)

(4) 3'30 = Alt. (2 Jumping J. + 8 Gain. Toucher Ep. Opp. + 1 pompe)

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

2'00 = Courir + 2 Walk Out

-----> 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' = 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 à demain pour une nouvelle séance...

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