

## Début du défi à vous de jouer

### Séance 12 (Abdos, jambes, bras)

#### Gainage :

30 seconde gainage ventral dynamique, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté D, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté G, 30 seconde dorsal dynamique.

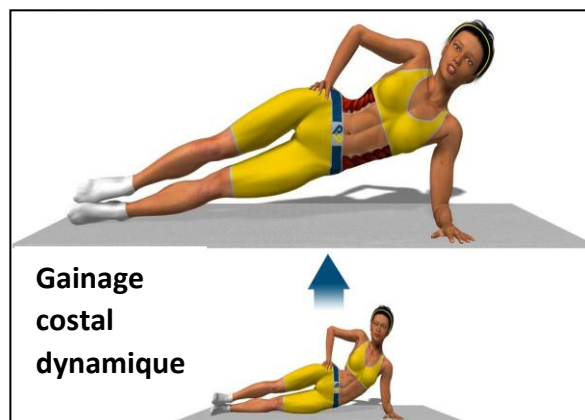
1min de récupération.

30 seconde gainage ventral dynamique, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté D, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté G, 30 seconde dorsal dynamique.

1min de Récupération.

30 seconde gainage ventral dynamique, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté D, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté G, 30 seconde dorsal dynamique.

Hydratez-vous.



**Consignes : Changer de pieds ou de positions le plus de fois possible durant les 30 secondes. Les changements de positions se font sans pause.**

3min de pause.

#### Fentes :

30 Fentes.

30 secondes de récupérations.

30 Fentes.

30 secondes de récupérations.

30 Fentes.

30 secondes de récupérations.

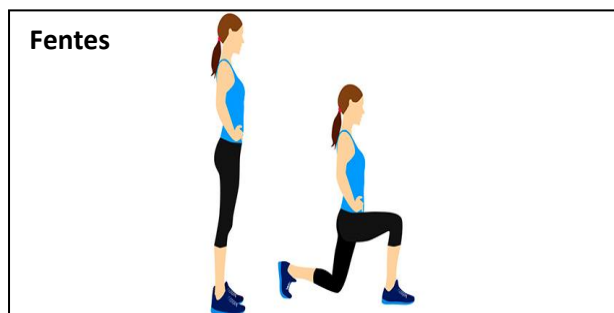
30 Fentes.

30 secondes de récupérations.

30 Fentes.

30 secondes de récupérations.

30 Fentes.



Hydratez-vous.

**Consignes : le genou avant ne doit pas avancer, descendre pour atteindre une flexion à 45°.**

3min de pause.

#### Pompe :

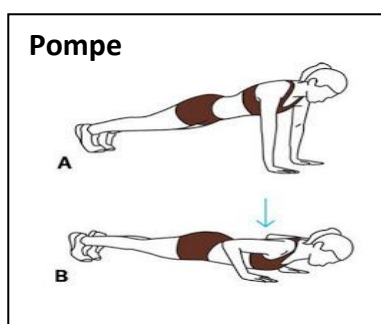
5 pompes.

20 secondes de récupération.

10 pompes.

20 secondes de récupération.

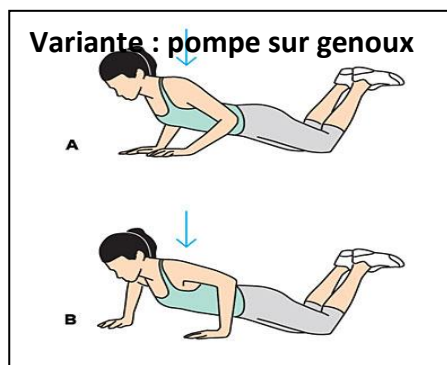
15 pompes.



20 secondes de récupération.  
15 pompes.  
20 secondes de récupération.  
10 pompes.  
20 secondes de récupération.  
5 pompes.

Hydratez-vous.

Variante : faire les pompes sur les genoux.

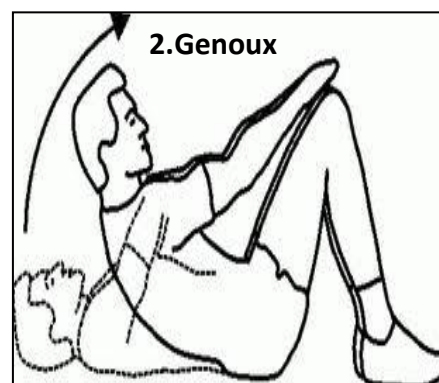


**Consignes : Tenir le corps bien droit. Position des mains plus large que les épaules. Pieds largeurs des épaules.**

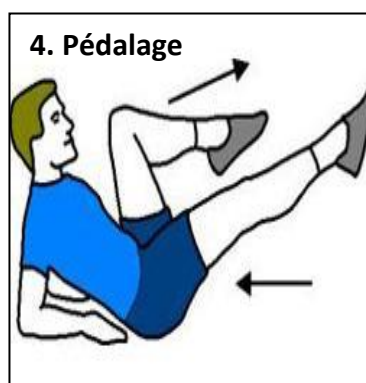
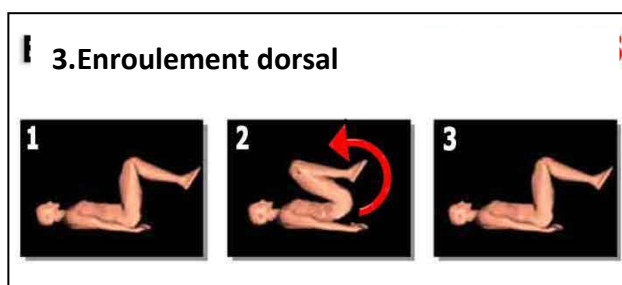
3min de pause.

### **Abdominaux :**

30 secondes abdominaux obliques.  
30 secondes abdominaux genoux.(2)  
30 secondes abdominaux enroulements dorsal.  
30 secondes abdominaux pédalages.  
1min30secondes de récupérations.  
30 secondes abdominaux obliques.  
30 secondes abdominaux genoux.  
30 secondes abdominaux enroulements dorsal.  
30 secondes abdominaux pédalages.  
1min30secondes de récupérations.  
30 secondes abdominaux obliques.  
30 secondes abdominaux genoux.  
30 secondes abdominaux enroulements dorsal.  
30 secondes abdominaux pédalages.



Hydratez-vous.



**Consignes : les changements de positions se font sans pause.**

**Fin de séance, vivement la prochaine.**