

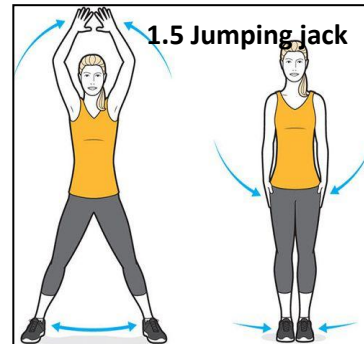
Le défi continu à vous de jouer

On garde la forme

Séance 4

Jumping jack:

60 jumping jack.
1min de récupération.
12 high jump.
1min de récupération.
12 burpees.
1min de récupération.
50 squatts.
1min de récupération.
60 jumping jack.



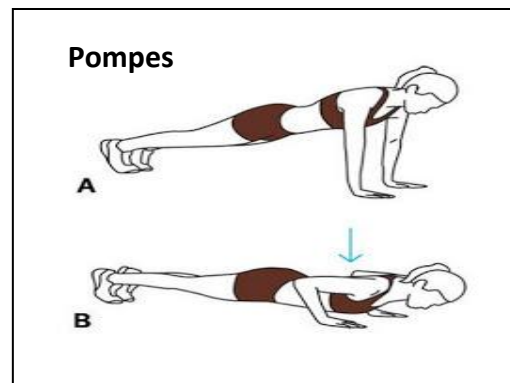
Hydratez-vous.

Consignes : jambes écarts du bassin, garder le dos droit.

3 min de pause.

Pompes:

2 pomes
30 secondes de récupération.
4 pomes
30 secondes de récupération.
6 pomes
30 secondes de récupération.
8 pomes
30 secondes de récupération.
6 pomes
30 secondes de récupération.
4 pomes
30 secondes de récupération.
2 pomes



Surprise : 3 minutes de récupération et recommence une fois la série

4 min de pause.

Consigne : faire une pompe après la pause des mains.

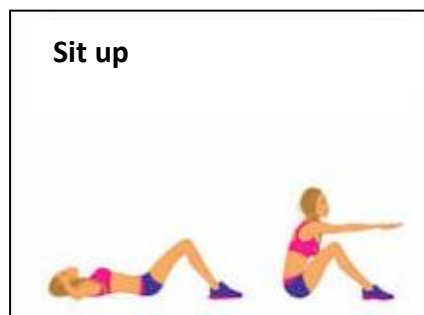
Hydratez-vous.

Abdominaux :

50 secondes sit up.

Hydratez-vous

Consignes : sans pause.



Cardio :

50 jumping jack.

1min de récupération.

10 high jump.

30 secondes de récupération.

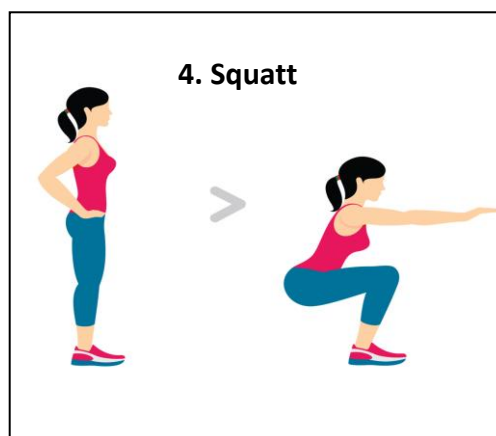
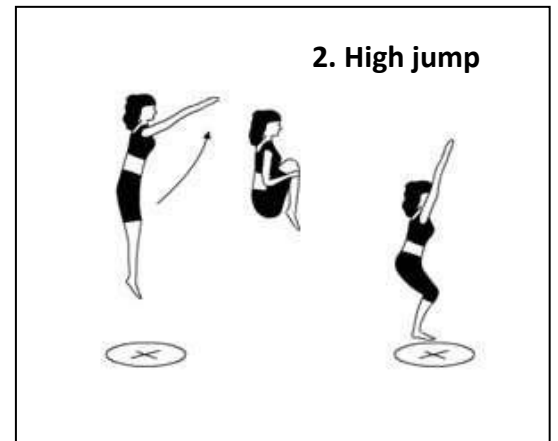
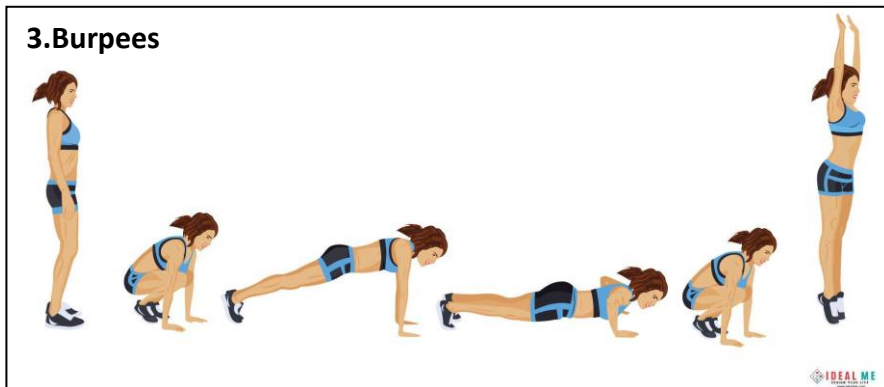
10 burpees.

30 secondes de récupération.

50 squatts.

30 secondes de récupération.

50 jumping jack.



Fin de séance.

A bientôt pour la séance 5.

Adrien ALIX