

Le défi continu à vous de jouer

On garde la forme (Bras, cardio, abdos)

Séance 8

Cardio:

30 ice man.
1min de récupération.
15 high jump.
1min de récupération.
15 burpees.
1min de récupération.
50 squat.
1min de récupération.
30 ice man.

Hydratez-vous.

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

3 min de pause.

Pompes et dips:

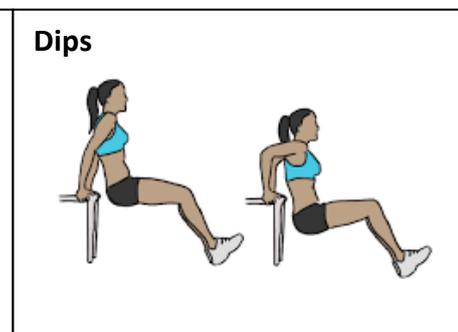
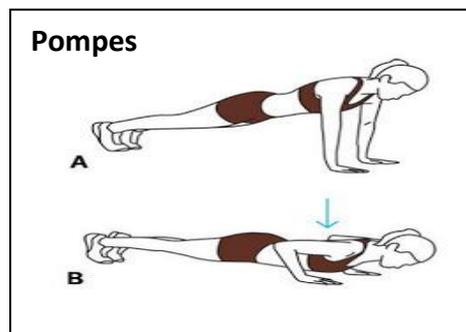
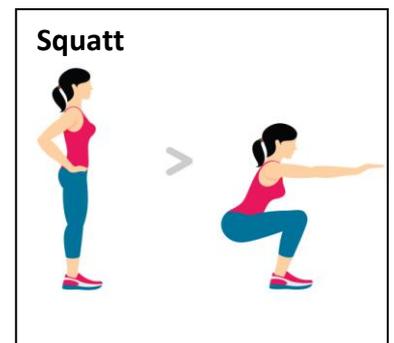
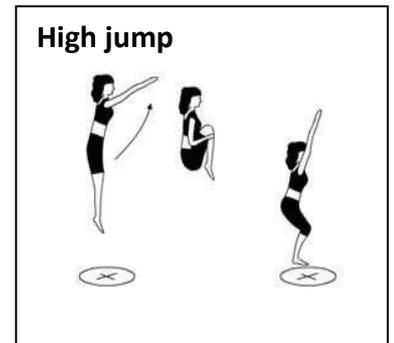
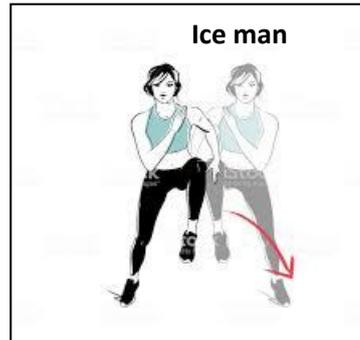
4 pompes
30 secondes de récupération.
6 pompes
30 secondes de récupération.
8 pompes
30 secondes de récupération.
10 pompes
30 secondes de récupération.
8 pompes
30 secondes de récupération.
6 pompes
30 secondes de récupération.
4 pompes

3 minutes de récupération et recommence une fois la série mais en Dips.

4 min de pause.

Consigne : mains largeur épaule.

Hydratez-vous.



Abdominaux :

30 sit up.
1 minute de récupération.
20 sit up.
30 secondes de récupération.
30 secondes de gainage ventrale.

3 minutes de récupération et recommence une fois.

Hydratez-vous

Consignes : sans pause.

3 minutes de récupération et recommence une fois la série.

Cardio :

30 ice man.
1min de récupération.
15 high jump.
1min de récupération.
15 burpees.
1min de récupération.
50 squat.
1min de récupération.
30 ice man.

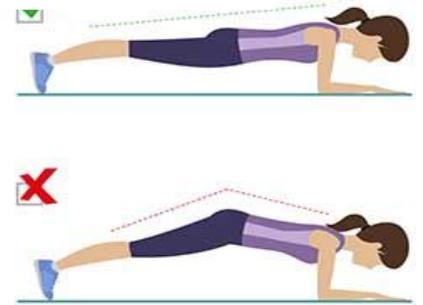
Hydratez-vous.

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

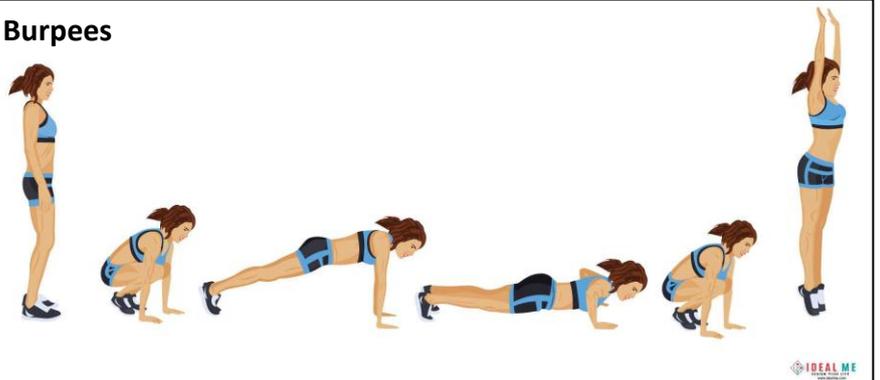
Sit up (toucher les pieds)



6. Gainage ventral



Burpees



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX