

Dernière séance du défi (légèrement décalée ;)).

Séance 16 (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.

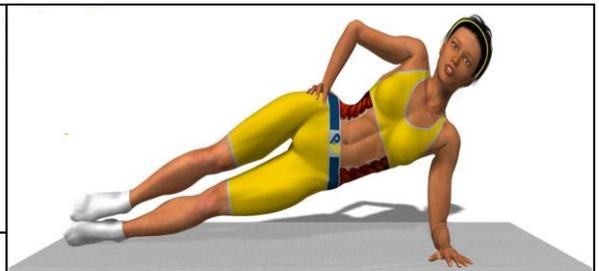
30 seconde gainage ventral dynamique, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté D, 30 seconde gainage costal dynamique sur le côté G, 30 seconde dorsal dynamique.

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.

Gainage Ventral dynamique.



Gainage dos dynamique.



Gainage costal dynamique



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.

Renfo Animaux :

A réaliser 3 fois :

Marche canard, 30 secondes.

30 secondes de récupérations.

Saut de grenouille, 30 secondes.

30 secondes de récupérations.

Saut de lapin, 30 secondes.

30 secondes de récupérations.

Saut de kangourou, 30 secondes.

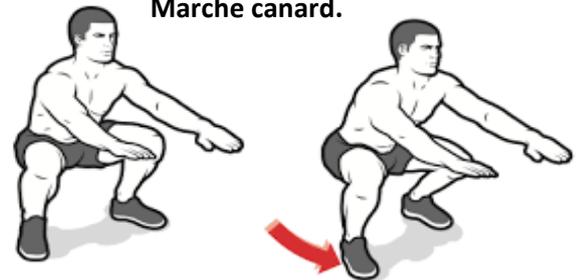
1 minute de récupération.

Hydratez-vous.

Consignes : Le saut de kangourou se fait sur place.

3min de pause.

Marche canard.



Saut de grenouille.



Saut de kangourou.



Saut de lapin.



Pompe :

30 secondes marche à 4 pattes.
20 secondes de récupération.
30 secondes marche araignée.
20 secondes de récupération.
30 secondes marche à 4 pattes.
20 secondes de récupération.
30 secondes marche araignée.
20 secondes de récupération.
30 secondes marche à 4 pattes.
20 secondes de récupération.
30 secondes marche araignée.

Hydratez-vous.

Marche à 4 pattes.



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

3min de pause.

Abdominaux :

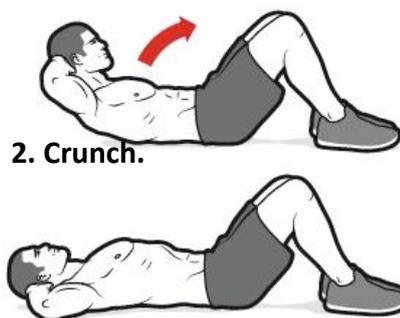
A réaliser 3 fois :
30 secondes obliques.
30 secondes crunch.
30 secondes relev é de bassin.
30 secondes jackknife.
1minute de récupération.

Hydratez-vous.

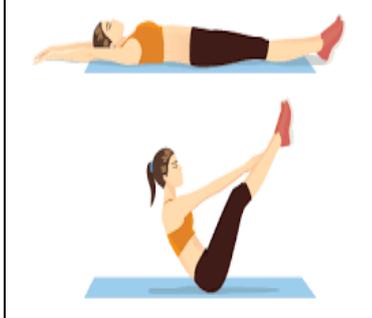
1. Obliques.



2. Crunch.



4. Jackknife.



3. Relevé de bassin.



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Bravo à vous et bonne vacances.