

## Séance 7 Gym tonique défi S4 On garde la forme

13-19 Avril 2020

### Tipping :

20 secondes de tipping.  
30 secondes de récupération.  
20 secondes de tipping.  
30 secondes de récupération.  
20 secondes de tipping.  
2 min de récupération.  
20 secondes de tipping.  
30 secondes de récupération.  
20 secondes de tipping.  
30 secondes de récupération.  
20 secondes de tipping.



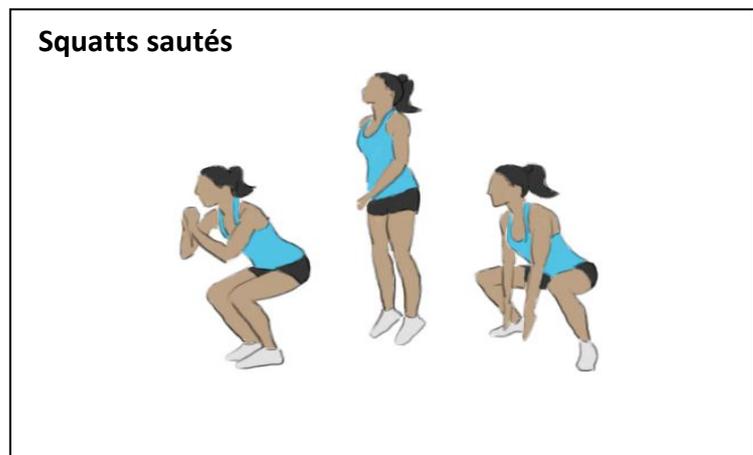
**Consignes : jambes écart largeur du bassin et un peu plus, garder le dos droit, genoux fléchissent durant toute la durée de l'exercice.**

Hydratez-vous.

3 min de pause.

### Squatts sautés:

20 secondes de tipping.  
30 secondes de récupération.  
20 secondes de tipping.  
30 secondes de récupération.



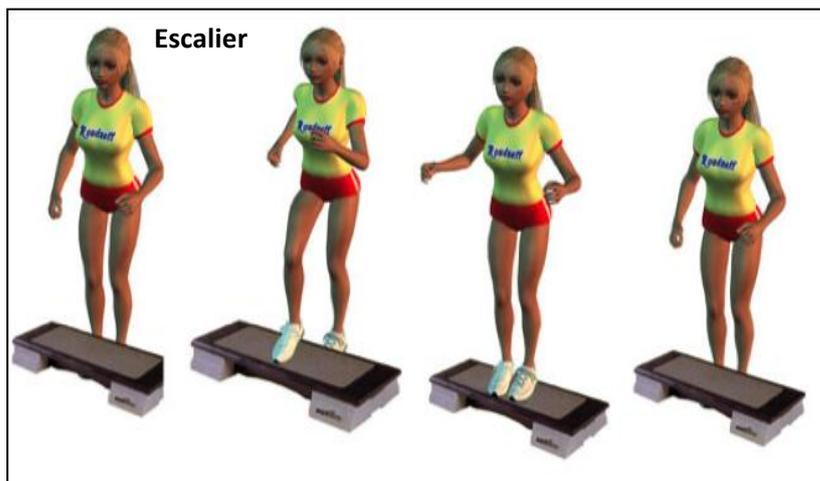
**Consignes : Réaliser un squatt et ensuite sauter le plus haut possible. Dos bien droit. Pied et genoux écart du bassin.**

Hydratez-vous.

4 min de pause.

### Escalier:

15 secondes d'escalier.  
30 secondes de récupération.  
15 secondes d'escalier.  
30 secondes de récupération.  
15 secondes d'escalier.  
30 secondes de récupération.  
15 secondes d'escalier.



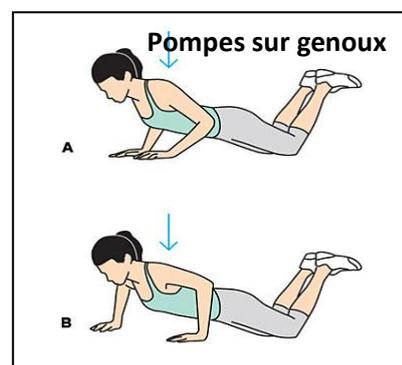
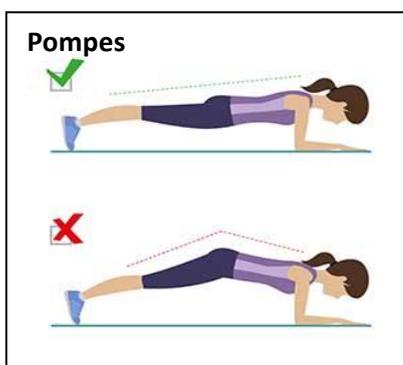
**Consignes :** Monter une d'escalier avec un pied et ensuite l'autre, idem pour le retour au sol et on recommence, à chaque série changer de pied en premier.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

### Pompes explosives:

5 pompes.  
30 secondes de récupérations.  
5 pompes.



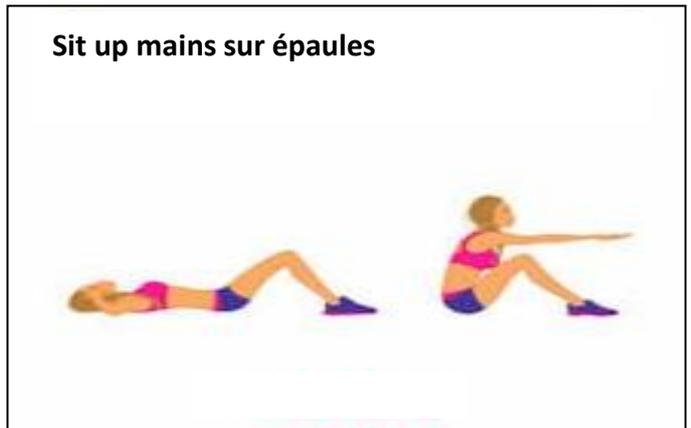
**Consignes :** L'objectif est de remonter le plus vite possible et la descente s'effectue le plus lentement possible. Le dos reste bien droit. Serrer les fesses et les abdominaux pour rester stable. Si trop dur, effectuer les pompes sur les genoux.

Hydratez-vous

3min de pause.

**Abdominaux:**  
**Sit up explosif.**

20 abdominaux.  
2 min de récupérations.  
20 abdominaux.



**Consignes :** Bras croisés, mains sur les épaules tout au long de l'exercice (ne pas tendre les bras devant). Effectuer la monter rapide et la descente le plus lentement possible.

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

Adrien ALIX