

Début du défi à vous de jouer

Séance1 (Semaine 23-29 mars 2020)

Gainage :

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

1min de récupération.

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

1min de Récupération.

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

Hydratez-vous.



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Squat :

25 squats

30 secondes de récupérations

25 squats

30 secondes de récupérations

25 squats

30 secondes de récupérations

25 squats

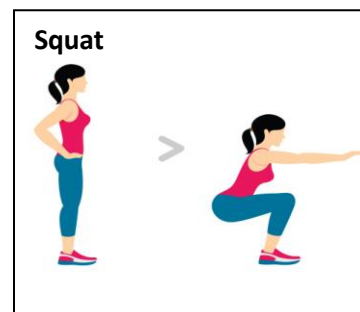
30 secondes de récupérations

25 squats

30 secondes de récupérations

25 squats

Hydratez-vous.



Consignes : jambes écartés du bassin, les genoux ne doivent pas avancer, descendre pour atteindre une flexion à 45°.

4min de pause.

Pompe :

5pompes.

20 secondes de récupération.

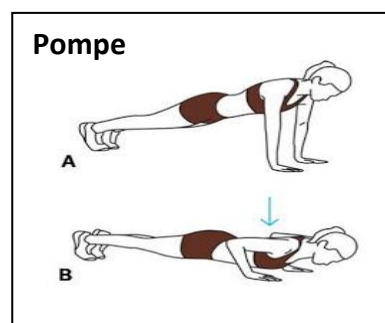
5pompes.

20 secondes de récupération.

5pompes.

20 secondes de récupération.

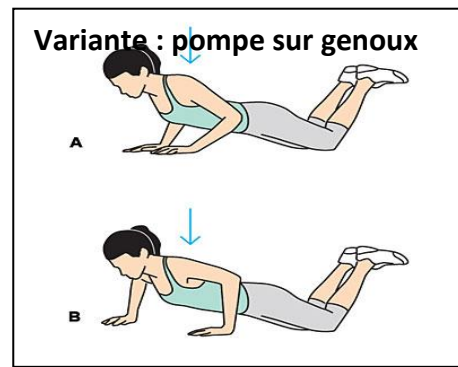
5pompes.



20 secondes de récupération.
5 pompes.
20 secondes de récupération.
5 pompes.

Hydratez-vous.

Variante : faire les pompes sur les genoux.



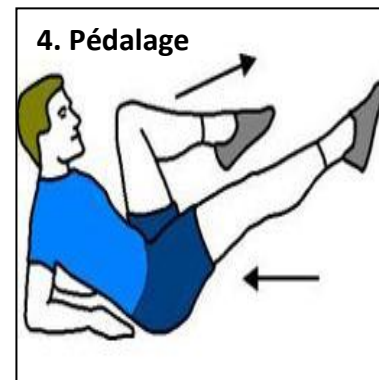
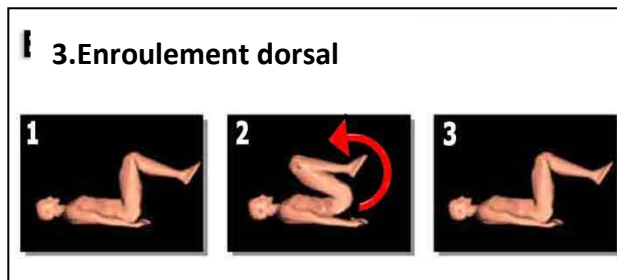
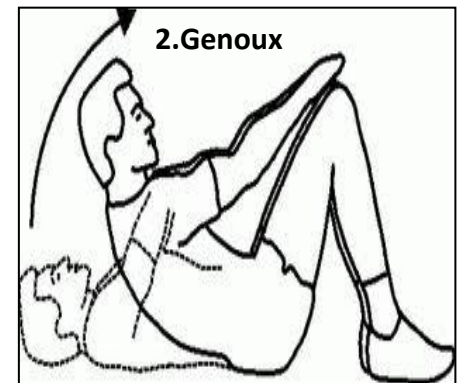
Consignes : Tenir le corps bien droit. Position des mains plus large que les épaules. Pieds largeurs des épaules.

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.

Hydratez-vous



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Fin de séance, vivement la prochaine.

Attention la séance 2 va bientôt arriver et devra être réalisée dans la même semaine.