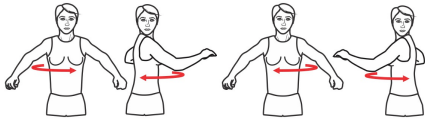


Entraînement 3

- Circuit métabolique (2 giant sets de 4 exercices)
- 6A-6B-6C-6D-Pause (3x)
- 7A-7B-7C-7D-Pause (3x)

1 : Activation

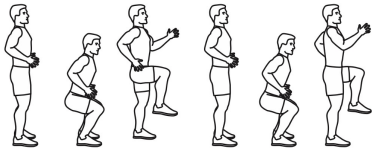
2 : Rotation du tronc



- Debout avec les bras levés sur les côtés. Tournez le torse vers la gauche puis vers la droite. Gardez la poitrine vers le haut. Maintenez la position verticale.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	2	5 - 5	contrôlé	00:15

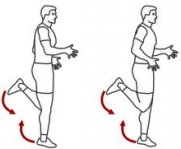
3 : Squat lever genou



- Debout, les pieds sous les hanches, faire un squat puis lever un genou puis faire un squat et lever l'autre genou. Garder le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	2	5 - 5	contrôlé	00:15

4 : Échauffement / Saut talon-fesse

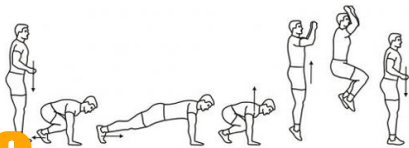


- Sur place, amener vos talons vers vos fesses alternativement en sautillant.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	2	30 secondes	00:30

5 : Workout

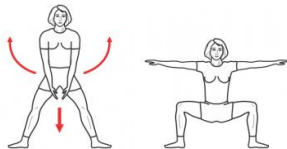
6A : Burpees



- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes

Sem.	Séries	Tempo
1-4	3	30 secondes

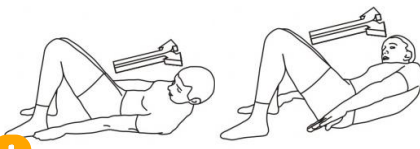
6B : Sumo squat et élévation de bras



- Les jambes en écarts, et les pieds pointés vers l'extérieur, faire des développés de jambes tout en levant les bras sur le côté. Garder le dos droit. La tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Tempo
1-4	3	30 secondes

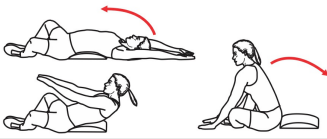
6C : Crunch de côté



- Les pieds au sol, lever vos épaules en dirigeant votre tête sur le côté. Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Tempo
1-4	3	30 secondes

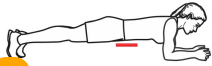
6D : Ab Mat Butterfly Sit-Up



- Coucher sur le dos, le "Ab Mat" placé sous le bas de votre dos, fléchir les genoux et joignez vos pieds ensemble. Faire des sit-ups en amenant les mains vers l'avant. Garder vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	30 secondes	01:00

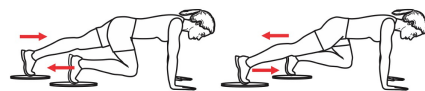
7A : Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Tempo
1-4	3	30 secondes

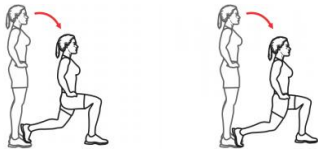
7B : Mountain Climbers sur serviette



- En position de planche, placer chacun de vos pieds sur un disque, les bras en extension. Alternativement, amener un genou vers votre torse en faisant glisser votre pied sur le disque sur le sol. Garder la tête droite, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Tempo
1-4	3	30 secondes

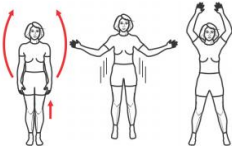
7C : Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Tempo
1-4	3	30 secondes

7D : Jump and jack

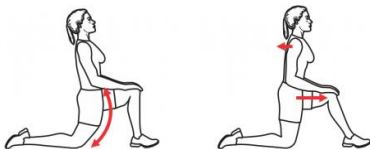


- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	30 secondes	01:00

8 : Étirements

9 : Flexibilité / Étirement quadriceps



- Un genou au sol, avancez le pied opposé au sol. Pousser les hanches vers l'avant et reculer les épaules légèrement vers l'arrière pour bien allonger le quadriceps. Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	15-20 secondes	00:15

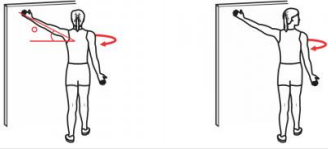
10 : Étirement trapèze cou



- Pour étirer le trapèze gauche, prendre le poignet de la main gauche avec notre main droite derrière le dos, tirer vers le bas, tout en penchant la tête du côté droit, maintenir la position. Répéter de l'autre côté.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	15-20 secondes	00:15

11 : Étirement de l'épaule sur mur



- Le bras à plat sur un mur dans un angle d'environ 30°, étirer l'épaule en tournant le haut du corps.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	15-20 secondes	00:15