

ÉCHAUFFEMENT

- Mobiliser toutes les articulations durant 20'' à 30''.
(Cou, épaules, coudes, poignets, hanches/bassin, genoux, chevilles)

GAINAGE

- Gainage sur les coudes 1'
- Pompes en T (alterner 1 pompe et un gainage latéral sur la main) 1'
- Gainage Twist (sur les coudes taper les hanches à droite et à gauche) 1'
- Pompes commando (alterner gainage sur les mains et descente sur les coudes) 1'
- Chien tête en bas (alterner gainage sur les mains et chien tête en bas) 1'

WORKOUT (enchaîner les exercices en récupérant 30'' entre chaque)

- 10 squats sautés
- 20 mountain climber (gainage sur les mains, monter les genoux)
- 20 fentes sautés alternées
- 20 abdos bicyclette
- 10 burpees complets

Récupération 1'30
Faire 3 fois le circuit

TABATA 20/10 (si possible sur un Tabata song pour être encore plus motivé!)

Alterner :

- Squats / genoux : En position de squat descendre un genou au sol puis l'autre (est est à genoux) et remonter un genou puis l'autre pour revenir en position de squat (ne jamais remonter jambes tendues) 20''

récup 10''

- Hip thrust (sur le dos pieds près des fesses, lever les fesses pour faire un pont) 20''

récup 10''

travailler en vous laissant guider par la musique si vous avez un tabata song, si non répéter 4 fois l'enchaînement des deux exercices.

ABDOS

- 20 relevés de buste bras tendus vers le plafond
- 20 relevés de jambes tendues vers le plafond
- 20 abdos diamants
- Insecte mort (20 fois de chaque côté)

RECUPERATION

- Relaxation ou étirements légers

BONNE SÉANCE ! BONNE TRANSPI ! ET BONNES COURBATURES.... ON NE LÂCHE RIEN !!!!
Bon courage à tous et à très bientôt

Coco