



SÉANCE CORPS COMPLET 2 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 3'

SWING AVANT JAMBE D
10 REPS CHAQUE

SQUATS ET DIRECTS G / D
10 REPS

TOURS DE BRAS
10 AVANT-10 ARRIÈRE

MONTÉES GENOUX
20 REPS

SWING LATÉRAL
10 REPS CHAQUE

MOUNTAIN CLIMBER
20 REPS ALTERNÉES

CIRCUIT À RÉALISER 2X

30"

2/RENFORCEMENT : 14'

FENTES AVANT ALTERNÉES
30"

BATTEMENTS ARRIÈRE G
30"

DIPS
30"

MONTÉES BASSIN G
30"

MONTÉES BASSIN D
30"

BATTEMENTS ARRIÈRE D
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

30"

1 MINUTE

3/ABDOS-GAINAGE : 5'

PLANCHE DORSALE
30"

TENDU - PLIÉ
30"

PLANCHE
30"

MONTÉES HANCHE D
30"

CROISÉS COUDE-GENOU
30"

MONTÉES HANCHE G
30"

CIRCUIT À RÉALISER 1X

20"

4/ÉTIREMENTS : 3'

DOS ROND
15"

ABDOS
15"

PAPILLON
15"

ÉPAULES
15" CHAQUE

ÉPAULES - DOS
30"

QUADRICEPS
15" CHAQUE

CIRCUIT À RÉALISER 1X

PAS DE MATÉRIEL SPÉCIFIQUE SUR CETTE SÉANCE
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE