

SÉANCE CORPS COMPLET 9 : 30' (EMOM)

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



COURSE SUR PLACE
30"



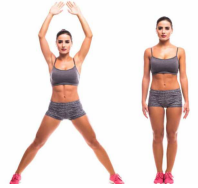
SQUATS COUDE ALTERNÉS
30"



DIPS
30"



PLIÉ-TENDU
30"



JUMPING JACK
30"

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



FENTES MONTÉES ALTERNÉES
20 REPS

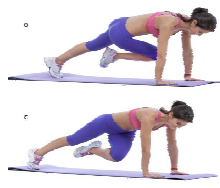


PLANCHE CROISÉE ALTERNÉES
10 REPS CHAQUE



SAUT LATÉRAUX
20 REPS



FENTES + ROTATIONS
5 REPS DE CHAQUE



RÉCUPÉRATION 2 MINUTES



REMONTÉES CROISÉES
10 REPS DE CHAQUE



CIRCUIT À RÉALISER 2X
+ 5 REPS SUR LE DEUXIÈME AU CHOIX
1' POUR RÉALISER CHAQUE EXERCICE LE RESTE
EST DE LA RÉCUPÉRATION



PLANCHE GRENOUILLE
20 REPS



MOUNTAIN CLIMBER INVERSÉS
10 REPS CHAQUE



SQUATS CROISÉS ALTERNÉS
20 REPS



PLANCHE PIEDS ALTERNÉS
10 REPS DE CHAQUE



PLANCHE DOS CISEAUX
10 REPS CHAQUE

2/EMOM : 22'



DOS ROND
15"



ABDOS
15"



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



ÉPAULES
15" CHAQUE



FESSIERS
15" CHAQUE

3/ÉTIREMENTS : 3'

CIRCUIT À RÉALISER 1X