

# SÉANCE CORPS COMPLET 13 : 30' (EMOM)

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



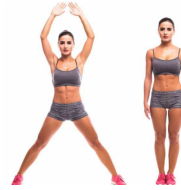
DIRECTS  
30"



MONTÉES GENOUX + COUDES  
30"



SQUATS + DIRECT  
30"



JUMPING JACK  
30"



SQUATS JAMBES SERRÉES  
30"

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



SPARTACUS  
20 REPS



PLANCHE DORSALE + BRAS  
20 REPS



FENTES D + MONTÉES GENOUX G  
20 REPS



TAPING  
20 REPS CHAQUE



ÉPAULES + DOS  
20 REPS

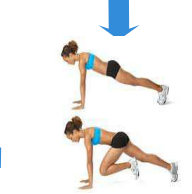


FENTES G + MONTÉES GENOUX D  
20 REPS

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



TRICEPS  
20 REPS



MOUNTAIN CLIMBER  
20 REPS

2/EMOM : 18'

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE



CHAISE + ROTATIONS  
30"



PLANCHE DORSALE CISEAUX  
30"



DÉCOLLÉS BASSINS  
30"



PLANCHE G + FLEXION  
30"



MONTÉES JAMBES  
30"



PLANCHE D + FLEXION  
30"

3/GAINAGE : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X



DOS ROND  
15"



ABDOS  
15"



SAUTEUR DE HAIE  
15" CHAQUE



PAPILLON  
30"



DOS CROISÉ  
15" CHAQUE



FESSIERS  
15" CHAQUE

4/ÉTIREMENTS : 3'

CIRCUIT À RÉALISER 1X

POSSIBILITÉ DE REMPLACER LES HALTÈRES PAR DES BOUTEILLES D'EAU OU DES GOURDES REMPLIES