

SÉANCE CORPS COMPLET 16 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'



JUMPING JACK
30"



10"



SQUATS
30"



10"



BALANCIERS LATÉRAUX D
30"



10"



SEAL JACK
30"



10"



BALANCIERS LATÉRAUX G
30"



10"



MONTÉES GENOUX CROISÉS
30"

CIRCUIT À RÉALISER 1X

2/RENFORCEMENT: 12'



SKATER JUMPS
30"



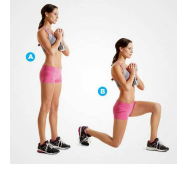
20"



TAPING ALTERNÉ
30"



20"



FENTES INVERSÉES D
30"



20"



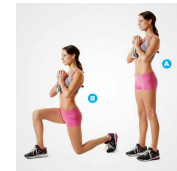
1 MINUTE



PECTORAUX
30"



20"



FENTES INVERSÉES G
30"



20"



SUMO SQUATS
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

3/ABDOS-GAINAGE : 7'



BUTTERFLY CRUNCH
20"



10"



PLANCHE INVERSÉE CISEAUX
20"



10"



OBLIQUES G PLIÉ
20"



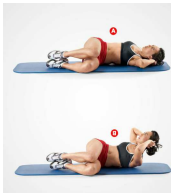
10"



HUG CRUNCH
20"



10"



OBLIQUES D PLIÉ
20"



10"



RUSSIAN TWIST
20"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND
15"



ABDOS
15"



PAPILLON
15"



FESSIERS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



QUADRICEPS
15" CHAQUE

CIRCUIT À RÉALISER 1X

LE TAPING PEUT ÊTRE RÉALISÉ SUR UNE MARCHE OU UN CARTON AU SOL.
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE