

SÉANCE CORPS COMPLET 17 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'



SKIER JACK
30"



MONTÉES GENOUX
30"



ALLERS / RETOURS
30"



CIRCUIT À RÉALISER 1X



CROSS JACK
30"



POMPES AU MUR
30"



SEAL JACK
30"

2/RENFORCEMENT : 12'



MOUNTAIN CLIMBER DOS
30"



MONTÉES GENOUX CROISÉES
30"



EXTENSIONS BRAS
30"



CIRCUIT À RÉALISER 2X

↑ 1 MINUTE



SQUATS AVEC POIDS
30"



FENTES LATÉRALES ALTERNÉES
30"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

3/ABDOS-GAINAGE : 7'



ÉQUILIBRE MOBILE
20"



CRUNCHS COUDES GENOUX
20"



PLANCHE LATÉRALE D
20"



CIRCUIT À RÉALISER 2X

↑ 1 MINUTE



HUG CRUNCH
20"



PLANCHE LATÉRALE G
20"



BUTTERFLY CRUNCH
20"

4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND
15"



ABDOS
15"



PAPILLON
15"



CIRCUIT À RÉALISER 1X



FESSIERS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



QUADRICEPS
15" CHAQUE

SI PAS DE CÔNE, POSER UNE BOUTEILLE D'EAU AU SOL
SI PAS D'HALTÈRES, REMPLACER PAR BOUTEILLES D'EAU OU GOURDES REMPLIES
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE