

# SÉANCE CORPS COMPLET 18 : 30' (EMOM)

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



CROSS JACK  
30"



MONTÉES GENOUX + COUDES  
30"



COURSE SUR PLACE  
30"



JUMPING JACK  
30"



SKATTER JACK  
30"

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



MOUNTAIN CLIMBER  
20 REPS



BUTTERFLY  
20 REPS



SQUATS AVEC POIDS  
20 REPS



MOUNTAIN CLIMBER INV  
20 REPS CHAQUE



PECTORAUX  
20 REPS



SQUATS 1 JAMBE ALTERNÉS  
20 REPS

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



POMPES AU MUR  
20 REPS



SPARTACUS  
20 REPS

2/EMOM : 18'

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE



CHAISE + SQUATS  
30"



BUTTERFLY INVERSÉ  
30"



SUPERMAN DOS  
30"



GAINAGE DYNAMIQUE  
30"



RUSSIAN TWISTS  
30"



PLANCHE GRENOUILLE  
30"

3/GAINAGE : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X



DOS ROND  
15"



ABDOOS  
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