

# SÉANCE CORPS COMPLET 4 : 30'

## 1/ÉCHAUFFEMENT : 3'



JUMPING JACK  
20 REPS

↑ 30"



SQUATS ET DIRECTS G / D  
10 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



SAUTS LAPIN  
10 REPS ALTERNÉES

↓



DIPS  
10 REPS



EXTENSIONS LATÉRALES COUDE  
10 REPS CHAQUE



MOUNTAIN CLIMBER  
20 REPS ALTERNÉES

## 2/RENFORCEMENT : 14'



SUMO SQUATS  
30"

↑ 1 MINUTE



PLANCHE GRENOUILLE  
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X



FENTES LATÉRALES D  
30"

↓ 30"



FENTES AVANT ALTERNÉES  
30"



FENTES LATÉRALES G  
30"



POMPES  
30"

## 3/ABDOS-GAINAGE : 5'



DEAD BUG ALTERNÉS  
30"



CISEAUX  
30"



PLANCHE CERCLES DE BRAS  
30"

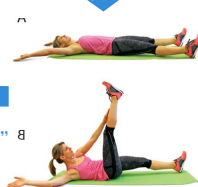
CIRCUIT À RÉALISER 1X



MONTÉES OPPOSÉES  
30"



PLANCHE CERCLE DE BRAS  
30"



MONTÉES OPPOSÉES  
30"

## 4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND  
15"

→



ABDOS  
15"

→



PAPILLON  
15"

CIRCUIT À RÉALISER 1X

↓



FESSIERS  
15" CHAQUE

←



ÉPAULES - DOS  
30"

←



QUADRICEPS  
15" CHAQUE

POSSIBILITÉ DE REMPLACER LES HALTÈRES PAR DES BOUTEILLES D'EAU OU GOURDES REMPLIES  
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE