

SÉANCE CORPS COMPLET N°10 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - CORDE À SAUTER
HALTÈRES

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



JUMPING JACKS
30"



CORDE À SAUTER PJ
30"



PAS DU SKIEUR
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



CAS MONTÉE GENOUX
30"

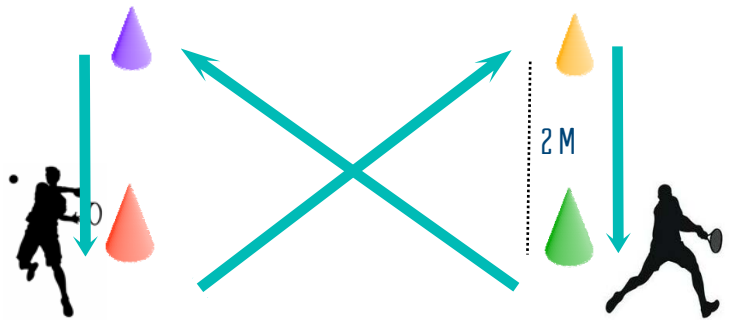


SUMOS SQUATS
30"



CAS TWISTS
30"

2/CARDIO : SHADOW TENNIS



4 M

SÉRIE DE 6X 10 FRAPPES - ALTERNER CD ET RV (5 DE CHAQUE)
1 MINUTE POUR CHAQUE SÉRIE : UTILISER LE RESTE DU TEMPS COMME RÉCUP'

RÉALISER 2 SÉRIES EN EMOM
3' RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT HDC

HALTÈRES OU BOUTEILLES



POMPES
30"



DIPS
30"



DELTOIDES
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DORSAUX
30"



TRICEPS
10 REPS



EPAULES
30"

4/ABDOS-GAINAGE



PLANCHE CROISÉE
30"



PLANCHE LATÉRALE G
30"



CRUNCHS CROISÉE GENOUX
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



RUSSIAN TWISTS
30"



RELEVÉ ÉPAULES
30"



PLANCHE LATÉRALE D
30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOS
30"



ISCHIOS
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ABDOS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE