

SÉANCE CORPS COMPLET N°11 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - CORDE À SAUTER
HAIE - MÉDECINE BALL OU BALLON

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

COURSE SUR PLACE 30"
↑ 10"
↑ 1 MINUTE

OVERHEAD SQUATS 30"
↑ 10"

FENTES AVANT ALTERNÉES 30"
↓ 10"

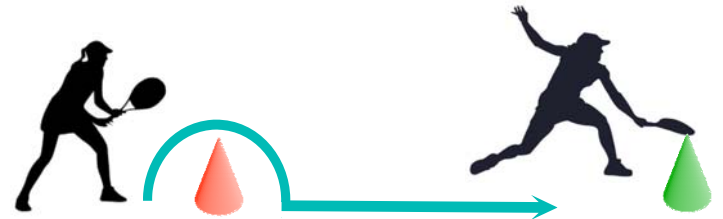
CAS MONTÉE GENOUX 30"
↓ 10"

SUMOS SQUATS 30"
↓ 10"

CAS TWISTS 30"
↓ 10"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/CARDIO : SHADOW TENNIS



3 M

SÉRIE DE 6X 8 FRAPPES - ALTERNER CD ET RV (4 DE CHAQUE)
30 SECONDES DE RÉCUPÉRATION TOUTES LES 8 FRAPPES

RÉALISER 2 SÉRIES
3 · RÉCUPÉRATION

3/PLIOMÉTRIE

HAIE - BLOC DU BANC

JUMPING LUNGES 12 REPS
↑ 20"

REBONDS LATÉRAUX HAIE 12 REPS
↑ 20"

CLOCHE-PIED D 20 REPS
↓ 20"

CLOCHE-PIED G 20 REPS
↓ 20"

REBONDS 12 REPS
↓ 20"

RETOMBÉE + SAUT 12 REPS
↓ 20"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ABDOS-GAINAGE

MÉDECINE BALL OU BALLON

PLANCHE MONTÉE BASSIN 30"
↑ 1 MINUTE

LUNGES TWIST G 30"
↑ 10"

DÉCOLLÉ BASSIN 30"
↓ 10"

DORSAUX 30"
↑ 10"

LUNGES TWIST D 30"
↑ 10"

MAINTIEN ÉQUILIBRE 30"
↓ 10"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

ISCHIOS 15" CHAQUE

QUADRICEPS 15" CHAQUE

ABDOS 15"

TRICEPS 15" CHAQUE

BICEPS 15" CHAQUE