

SÉANCE CORPS COMPLET N°13 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - BARRE ET DISQUES
MÉDECINE BALL OU BALLON

1/ÉCHAUFFEMENT :

JUMPING JACK 30"
↑ 1 MINUTE

POMPES CONTRE MUR 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

CAS MONTÉES GENOUX 30"
↓ 10"

MONTÉES GENOUX 30"

SAUTS LATÉRAUX 30"
10"

OVERHEAD SQUATS 30"
10"

2/CARDIO : SHADOW TENNIS

1 M
1 M

3 M

SÉRIE DE 8 X 30"/30"
1ÈRE SÉRIE EN REVERS - 2ÈME SÉRIE EN CD

RÉALISER 2 SÉRIES - 2' RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT

BARRE ET DISQUES

OVERHEAD SQUATS 8 REPS
↑ 1 MINUTE

DEADLIFTS 8 REPS
CIRCUIT À RÉALISER 2X

FENTES AVANT G 8 REPS
↓ 20"

FENTES LATÉRALES G 8 REPS
20"

FENTES LATÉRALES D 8 REPS
20"

OVERHEAD PRESS 8 REPS

4/ABDOS-GAINAGE

MÉDECINE BALL

PLANCHE TWISTÉE D 30"
↑ 1 MINUTE

CRUNCHS 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

MAINTIEN 30"
↓ 10"

DORSAUX ROULÉS MB 30"
10"

LEVÉES DE JAMBES 30"
10"

PLANCHE TWISTÉE G 30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

ISCHIOS 15" CHAQUE

QUADRICEPS 15" CHAQUE

ABDOS 15"

TRICEPS 15" CHAQUE

BICEPS 15" CHAQUE