

SÉANCE CORPS COMPLET N°14 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - STEPS
MÉDECINE BALL OU BALLON

1/ÉCHAUFFEMENT :

STEP - INTENSITÉ RÉDUITE



MONTÉES ALTERNÉES
30"



PASSAGES LATÉRAUX
30"



MOUNTAIN CLIMBER
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



SAUTS PIEDS JOINTS
30"



MOUNTAIN CLIMBER INVERSÉS
30"



TAPE PIONTE
30"

2/CARDIO : SHADOW TENNIS

STEPS OU PLYOBOX



3 M

SÉRIE DE 6 X 30"/30"

ALTERNANCE CD ET RV - APPUIS OUVERT AVEC IMPULSION VERS LE HAUT

RÉALISER 2 SÉRIES - 2' RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT

STEP ET MEDECINE BALL



BURPEES
30"



PROJECTION MB D
30"



SQUATS DIPS G
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



POMPES
30"



SQUATS DIPS D
30"



PROJECTION MB D
30"

4/ABDOS-GAINAGE

MEDECINE BALL



PLANCHE SURÉLEVÉE G
30"



VÉLO ALTERNÉ
30"



DÉCOLLÉ BASSIN
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



PASSAGE SOUS JAMBES
30"



PLANCHE AVEC MB
30"



PLANCHE SURÉLEVÉE D
30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOGS
30"



ISCHIOS
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ABDOS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE