

# SÉANCE CORPS COMPLET N°15 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE  
RAQUETTE - TRX  
HALTÈRES - KETTLE BELL

## 1/ÉCHAUFFEMENT :

KETTLE BELL - POIDS LÉGER

SWINGS 2 MAINS 30''

FLEXIONS LATÉRALES G 30''

SOULÈVÉS DE TERRE 30''

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

SWINGS HAUTS G 30''

FLEXIONS LATÉRALES D 30''

SWINGS HAUTS D 30''

## 2/CARDIO : SHADOW TENNIS

4 M

SÉRIE DE 6 X 30/30

ALTERNANCE CD ET RV APRÈS SLALOM

RÉALISER 2 SÉRIES

1ÈRE EN APPUIS OUVERTS - 2ÈME EN APPUIS EN LIGNES

2' RÉCUPÉRATION

## 3/RENFORCEMENT

TRX - HALTÈRES

TRX SQUATS G 30''

POMPES 30''

TRX SQUATS D 30''

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

SQUATS 180° 30''

TRX TIRAGES BICEPS 30''

ÉPAULES 30''

## 4/ABDOS-GAINAGE

HALTÈRES - ÉLASTIQUE

PLANCHE G + TIRAGES 30''

PLANCHE + HALTÈRES 30''

DÉCOLLÉ BASSIN 30''

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DORSAUX RELEVÉS 30''

PLANCHE + HALTÈRES 30''

PLANCHE D + TIRAGES 30''

## 5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30''

SAUTEUR DE HAIE 15'' CHAQUE

QUADRICEPS 15'' CHAQUE

ABDOS 15''

TRICEPS 15'' CHAQUE

FESSIERS 15'' CHAQUE