

# SÉANCE CORPS COMPLET N°17 : 45'

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE**  
RAQUETTE - HALTÈRES OU BOUTEILLES  
CORDE À SAUTER - KETTLE BELL

## 1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10"

**CORDE À SAUTER PJ 30"** → **DIRECTS CROISÉS 30"** → **UPPECUTS JAMBES PLIÉES 30"** → **CAS ÉCARTÉS RAPPROCHÉS 30"** → **DIRECTS 30"** → **UPPERCUTS CROISÉS 30"**

↑ 1 MINUTE

**CIRCUIT À RÉALISER 2X**

## 2/CARDIO : SHADOW TENNIS

1 → 2 → 3 → 4

4 M  
SÉRIE DE 6X 30/30  
FRAPPES 1 ET 3 EN APPUIS OUVERTS - 2 ET 4 EN APPUIS EN LIGNE

**RÉALISER 2 SÉRIES**  
3 · RÉCUPÉRATION

## 3/RENFORCEMENT

HALTÈRES + KETTLEBELL

20" → 20" → 20" → 20" → 20" → 20" → 20" → 20" → 20"

**SQUATS AVEC CHARGE 30"** → **SOULÈVÉS DE TERRE 30"** → **BALANCIERS 30"** → **SUMO SQUATS 30"** → **FENTES + PASSAGE 30"** → **ISOMÉTRIE 30"**

↑ 1 MINUTE

**CIRCUIT À RÉALISER 2X**

## 4/ABDOS-GAINAGE

10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10" → 10"

**TENDU / PLIÉ 30"** → **BUNNY HOP 30"** → **LATÉRAL DROIT 30"** → **PLANCHE GRENOUILLE 30"** → **LATÉRAL GAUCHE 30"** → **RUSSIAN TWIST 30"**

↑ 1 MINUTE

**CIRCUIT À RÉALISER 2X**

## 5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

→ → → → → →

**DOS 30"** → **DELTOÏDES 15" CHAQUE** → **QUADRICEPS 15" CHAQUE** → **ABDOS 15"** → **TRICEPS 15" CHAQUE** → **BICEPS 15" CHAQUE**