

SÉANCE CORPS COMPLET N°3 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU
1 CORDE À SAUTER

1/ÉCHAUFFEMENT

COURSE SUR PLACE 30"
10" →

SEAL JACK 30"
10" →

PIÈTEMENT RAPIDE 30"
10" ↓

POMPES CONTRE LE MUR 30"
10" ←

PAS DU SKIEUR 30"
10" ←

JUMPING JACK 30"
10" ↓

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/CARDIO : CORDE À SAUTER

PIEDS JOINTS 30"
20" →

MONTÉES DE GENOUX 30"
20" →

PIED GAUCHE 30"
20" ↓

TWISTS 30"
20" ←

PIED DROIT 30"
20" ←

2 PIEDS AVEC FLEXION 30"
20" ←

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

3/SHADOW BOXING

HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU POSSIBLES

DIRECTS CROISÉS 30"
20" →

UPPERCUTS CROISÉS 30"
20" →

DIRECTS DEVANT 30"
20" ↓

UPPERCUTS JAMBES FLÉCHIES 30"
20" ←

SQUATS + DIRECTS CROISÉS 30"
20" ←

UPPERCUTS 30"
20" ↓

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ABDOS-GAINAGE

GAINAGE DOS 30"
10" →

SOULEVÉS ÉPAULES 30"
10" →

PLANCHE CROISER GENOUX 30"
10" ↓

PLANCHE LATÉRALE G 30"
10" ←

BICYCLE CRUNCHS 30"
10" ←

PLANCHE LATÉRALE D 30"
10" ←

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

ISCHIOS JAMBIERS 15" CHAQUE

QUADRICEPS 15" CHAQUE

ABDOS 15"

SAUTEUR DE HAIE 15" CHAQUE

FESSIERS 15" CHAQUE