

SÉANCE CORPS COMPLET N°4 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
2 HALTÈRES OU 2 BOUTEILLES D'EAU

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



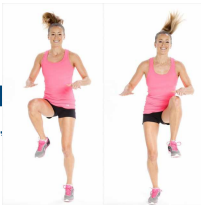
COURSE SUR PLACE
30"



FENTES LATÉRALES D
30"



FENTES LATÉRALES G
30"



MONTÉES DE GENOUX
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

↑ 1 MINUTE



FENTES AVANT G
30"



FENTES AVANT D
30"



DONKEY KICKS D
30"



SQUATS CROISÉE G
30"



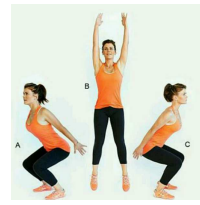
SUMO SQUATS SAUTÉS
30"



DONKEY KICKS G
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

↑ 1 MINUTE



SQUATS SAUTÉS 180°
30"

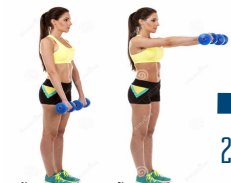


SQUATS CROISÉS D
30"



3/RENFORCEMENT HDC

HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU POSSIBLES



TRICEPS
30"



DELTOÏDES MÉDIANS
30"



POMPES INCLINÉES
30"



DOS
30"



BICEPS
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

↑ 1 MINUTE

4/ABDOS-GAINAGE



CISEAUX CROISÉS
30"



MONTÉES LATÉRALES D
30"



MONTÉES LATÉRALE G
30"



DESCENTE 1 JAMBE ALTERNÉE
30"



PLANCHE CISEAUX
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

↑ 1 MINUTE

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOS
30"



DELTOÏDES
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ABDOS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE