

SÉANCE CORPS COMPLET N°6 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - HALTÈRES OU BOUTEILLES
CORDE À SAUTER

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

CORDE À SAUTER PJ 30''

FENTES LATÉRALES D 30''

FENTES LATÉRALES G 30''

CAS MONTÉES DE GENOUX 30''

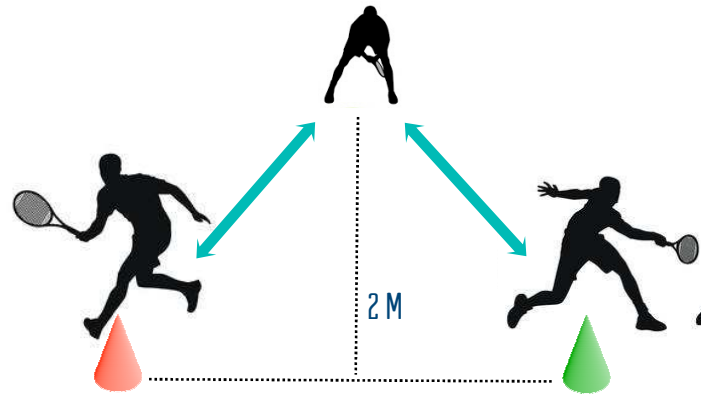
FENTES AVANT D 30''

FENTES AVANT G 30''

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/CARDIO : SHADOW TENNIS



SÉRIE DE 6X 30/30 - ALTERNER VOLÉE CD ET RV
RETOUR APRÈS CHAQUE FRAPPE À LA MARQUE DE DÉPART

RÉALISER 2 SÉRIES
3 · RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT

HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU POSSIBLES

DONKEY KICKS D 30''

SQUATS AVEC HALTÈRES 30''

TRICEPS G 30''

DONKEY KICKS G 30''

TRICEPS D 30''

POMPES INCLINÉES 30''

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ABDOS-GAINAGE

DORSAUX 30''

CISEAUX HAUT BAS 30''

PLANCHE LATÉRALE D 30''

PLANCHE CISEAUX 30''

PLANCHE LATÉRALE D 30''

LEVÉE BASSIN 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