

SÉANCE CORPS COMPLET N°7 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - HALTÈRES OU BOUTEILLES
CORDE À SAUTER - KETTEL BELL

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

CORDE À SAUTER PJ 30"
10"
DIRECTS CROISÉS 30"
10"
UPPECUTS JAMBES PLIÉES 30"
10"
CAS ÉCARTÉS RAPPROCHÉS 30"
10"
DIRECTS 30"
10"
UPPERCUTS CROISÉS 30"
10"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/CARDIO : SHADOW TENNIS

4 M

SÉRIE DE 6X 30/30 - ALTERNER CD ET RV
1 ÈRE SÉRIE APPUIS EN LIGNE - 2 ÈME EN APPUIS OUVERTS

RÉALISER 2 SÉRIES
3 RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT

KETTEL BELL

BALANCÉS 30"
20"
SOULEVÉS DE TERRE 30"
20"
ARRACHÉS 1 MAIN D 30"
20"
SUMO SQUATS 30"
20"
ARRACHÉS 1 MAIN G 30"
20"
ISOMÉTRIE 30"
20"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ABDOS-GAINAGE

PLANCHE CROISÉE 30"
10"
DIAGONALE G 30"
10"
CRUNCH PÉDALAGE 30"
10"
DESCENTE 1 JAMBE ALTERNÉE 30"
10"
DIAGONALE D 30"
10"
PLANCHE CISEAUX 30"
10"

↑ 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