

SÉANCE CORPS COMPLET N°8 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



JUMPING JACK
15 REPS



FENTES AVANT G
15 REPS



POMPES AU MUR
15 REPS



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



PAS DU SKIEUR
15 REPS



FENTES AVANT D
15 REPS



MONTÉES GENOUX
15 REPS

3/RENFORCEMENT

KETTEL BELL



BURPEES
10 REPS



POMPES
10 REPS



SQUATS 1J G
10 REPS



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



POMPES INCLINÉES
10 REPS



SQUATS 1J D
10 REPS



DIPS
10 REPS

4/ABDOS-GAINAGE



PLANCHE MOBILE
15 MONTÉES



MONTÉES CROISÉES, JG
15 REPS



CRUNCHS
15"

↑ 1 MINUTE

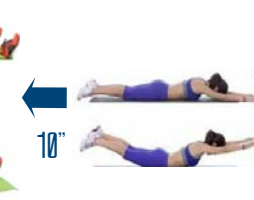
CIRCUIT À RÉALISER 2X



DESCENTE 2 JAMBES
15 REPS



MONTÉES CROISÉES JD
15 REPS



DORSAUX
15 MONTÉES

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOS
30"



ISCHIOS
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ABDOS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE