

# SÉANCE CORPS COMPLET N°9 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE  
RAQUETTE - CORDE À SAUTER - TRX

## 1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



TALONS FESSES  
15 REPS CHAQUE COTÉ

↑ 1 MINUTE



SQUATS CROISÉS GAUCHES  
15 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



POMPES AU MUR  
15 REPS



CAS MONTÉE GENOUX  
15 REPS



SQUATS CROISÉS DROITS  
15 REPS



CAS TWIST  
15 REPS

## 2/CARDIO : SHADOW TENNIS



4 M

SÉRIE DE 6X 10 REPÉTITIONS - ALTERNER CD ET RV (5 DE CHAQUE)  
REPRISE D'APPUIS PIEDS-JOINTS PAR DESSUS UN PLOT

RÉALISER 2 SÉRIES  
3' RÉCUPÉRATION

## 3/RENFORCEMENT

TRX



TIRAGES BAS  
10 REPS

↑ 1 MINUTE



SQUATS  
10 REPS



POMPES  
10 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



SIDE STEP G  
10 REPS



TIRAGES ÉPAULES  
10 REPS



SIDE STEP D  
10 REPS

## 4/ABDOS-GAINAGE



PLANCHE Y DROITE  
15 MONTÉES

↑ 1 MINUTE



PLANCHE DYNAMIQUE D  
15 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

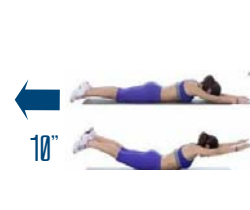


PLANCHE DYNAMIQUE G  
15 REPS



DESCENTE JAMBES  
15"

↓ 10"



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