

SÉANCE FULL BODY N°1



TEMPS : 65 MIN

1) ECHAUFFEMENT : 12'

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLE



JUMPING JACK



PLANCHE



ÉLÉVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

3) RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 16'

POMPAGE INCLINÉE

TRACTION PRONATION

TRACTION AUSSTRALIENNE



4



5



3

10 RÉPÉTITIONS OU 30 S DE TRAVAIL / REPOS : 1MIN30
CIRCUIT À RÉALISER 2X



A

PONT



2

SQUAT SAUTÉ



2

SQUAT ISOMÉTRIQUE

OU

B

2) RENFORCEMENT MUCULAIRE + CARDIO 18'

PONT DE SINGE

SQUAT

DIPS



1



2



3

30 S DE TRAVAIL / REPOS : 3 TOURS DE TERRAIN
CIRCUIT À RÉALISER 2X



5



5

PONT



3

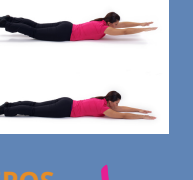
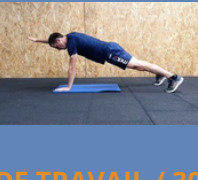
TRACTION AUSSTRALIENNE

4) ABDOMINAUX/GAINAGE : 12'

GAINAGE LATÉRAL.G

GAINAGE BONJOUR

SUPERMAN



30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



GAINAGE LATÉRAL.D



TOES TO BAR



PLANCHE

5) ETIREMENTS :

THE WORLD
GREATEST STRETCH

POSITION DE
L'ENFANT

7'



SE PENDRE

30 S DE
TRAVAIL/PAS DE
REPOS
CIRCUIT À
RÉALISER 2X

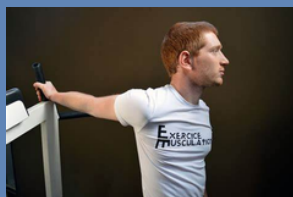


Le faire de chaque
coté !



CHIEN TÊTE
EN HAUT

PECTORAUX



CHAÎNE POSTÉRIEUR



PENSE À BIEN T'HYDRATER !

