

SÉANCE FULL BODY N°3

SOLO



TEMPS : ???

1) ECHAUFFEMENT :

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

12'



JUMPING JACK



PLANCHE



ELÉVATION GENOU

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



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

TERMINER L'ENTRAÎNEMENT
LE PLUS RAPIDEMENT
POSSIBLE

CONDITIONS :

PASSER AU PALIER
SUIVANT UNE FOIS
QUE LE PRÉCÉDENT
EST ACCOMPLI



2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A chaque pose que tu prendras
le chrono continuera ...

TRACTION AUSTRALIENNE



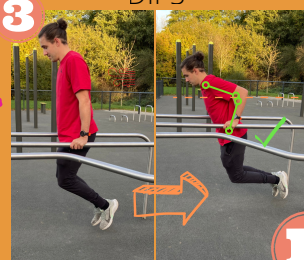
100 RÉPÉTITIONS

PLANCHE



5 MINUTES

DIPS



50 RÉPÉTITIONS

COURSE À PIED/TROTINER



5 MINUTES

CHAISE



5 MINUTES

POMPAGE



50 RÉPÉTITIONS

PONT EN STATIQUE



5 MINUTES

SUPERMAN



5 MINUTES

3) RETOUR AU CALME :

QUEL CHRONO AS TU RÉALISÉ ?

- Marcher pendant 5 min.
- Concentrer vous sur votre respiration en expirant pendant 4s et inspirant en 2s

- N'hésite pas à noter ton chrono sur le dos de la feuille
- Qui sera le plus rapide ?

PENSE À BIEN T'HYDRATER !

