

# La séance de la semaine

(thème : travail complet : renfo cardio)

Exercice 1 : Cuisses/fessiers  
PISTOLS SQUATS

+ facile : Diminuer l'amplitude  
+ dur : Augmenter l'amplitude



Exercice 2 : Dorsaux  
ELEVATION FRONTALES BUSTE PENCHÉ (avec lest : ici 2 bouteilles d'eau...)

+ facile : Diminuer le poids du lest  
+ dur : Augmenter le poids du lest



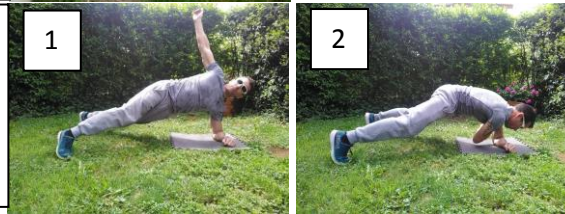
Exercice 3 : Cuisses (Ischios)/Mollets  
GAINAGE DORSALE 1 JAMBE SUR MARCHÉ (genoux légèrement fléchis) Statique

+ facile : Sur les 2 pieds  
+ dur : Tendre d'avantage la jambe



Exercice 4 : Abdos (grands droits et obliques)  
ENROULÉ DE BRAS EN GAINAGE LATÉRALE

+ facile : Sur les genoux  
+ dur : Prendre un lest coté bras mobile



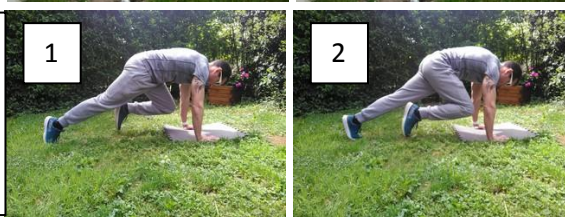
Exercice 5 : Triceps  
EXTENSIONS TRICEPS FACE SUPPORT

+ facile : Diminuer l'amplitude de flexion  
+ dur : Sur les pieds



Exercice 6 : Cardio/Abdos  
MOUNTAIN CLIMBER

+ facile : Ralentir en ne décollant qu'un pied après l'autre  
+ dur : Accélérer le tempo



## Protocole :

1 minute par exercice (pour le n°1, n°3 et n°4 : 1 minute à droite + 1 minute à gauche), les 6 exercices enchainés. 1 à 2 minutes de récup en fin de tour.

Faire 4 à 5 tours.

Bonne séance ;- ) !!



Bon courage !! Prenez soin de vous pendant cette période ! je vous dis à très vite !! ;- )