

La séance de la semaine

Exercice 1 : Cuisses/fessiers/cardio

FENTES GENOUX AU SOL AVEC INVERSION DE JAMBE (30'' à droite 30'' à gauche)

+ facile : ne pas descendre jusqu'en bas

+ dur : Saut pour inverser la jambe de devant



Exercice 2 : Pectoraux/Triceps/ Abdos

MONTEE DESCENTE COUDES/MAINS AU SOL EN POSITION GAINAGE (30'' à droite 30'' à gauche)

+ facile : sur les genoux

+ dur : en appui sur 1 pied (30'' droite/30'' gauche)



Exercice 3 : Dorsaux/Epaules

OISEAUX BUSTE PENCHE (2 lests : haltères ou ici 2 bouteilles d'eau...)

+ facile : sans lest, juste poids des bras

+ dur : augmenter poids des lests

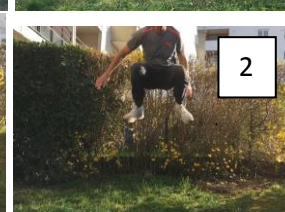


Exercice 4 : Cuisses/cardio

JUMP SQUAT

+ facile : pas de saut, juste squat rapide

+ dur : Monter genoux vers le haut sur le saut



Exercice 5 : Triceps

KICK BACK (2 lests : haltères ou ici 1 bouteille d'eau...)

+ facile : limiter l'angle

+ dur : augmenter poids des lests



Exercice 6 : Abdos

TORSIONS DE BUSTE ASSIS (lests : haltères ou ici bouteilles d'eau...)

+ facile : sans lest, mains croisées devant la poitrine

+ dur : augmenter l'angle



Protocole :

1 minute par exercice, 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 !! ;-)