

# La séance de la semaine

(thème cardio / isométrie)

Exercice 1 : cardio

DEMI BURPEES (sans la pompe, saut en option)

+ facile : pieds décalés (= 1 après l'autre)

+ dur : rajouter la pompe en bas et le saut en haut = burpees complet)



Exercice 2 : Cuisses

CHAISE DOS AU MUR (statique)

+ facile : réduire l'angle

+ dur : augmenter l'angle



Exercice 3 : Dorsaux/Epaules/Lombaires

EXTENSIONS BRAS TENDUS BUSTE PENCHE (statique)

+ facile : réduire l'angle d'extension des épaules (=bâton moins haut)

+ dur : remplacer le bâton par 2 petites bouteilles d'eau



NB : le bâton permet l'alignement dos-épaules-bras

Exercice 4 : Abdos (partie antérieure)

GAINAGE COUDES (statique)

+ facile : Sur les genoux

+ dur : Décolle 1 coude : 30'' droite 30''gauche



Exercice 5 : Cardio

JUMPING JACK

+ facile : Remplacer par des pas chassés alternés

+ dur : Accélérer le mouvement



Exercice 6 : Abdos (partie oblique)

GAINAGE LATERAL 1 COUDE (statique) :

1 minute à Droite + 1 minute à Gauche

+ facile : Sur les genoux (fléchis à 90°)

+ dur : Les pieds rehaussés sur une marche



## 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 !! ;-)