

Prenez soin de vous et n'oubliez pas de garder la forme.

1) Échauffement/mise en train :

mobilisations articulaires :

- nuque
- poignets/chevilles
- épaules
- coudes
- bassin/hanche
- genoux

mouvements sur place : 4 min (2 répétitions)

- course sur place
- montée de genoux
- talons-fesses
- flexions/extensions
- jab (coup de poing direct) plus jump
- corde à sauter pieds alternés (possibilité sans support)
- jumping-jack

2) Circuit-training : 4 rounds, 2 tabata : 30 sec de travail/20 sec de récupération (2 min entre chaque circuit)

1) dips sur chaise

2) squats sautés

3) pompes alternées

4) fentes avant marchées (avec haltères si possible)

5) abdos : obliques russian twists

6) mollets : debout unilatéral/changer de jambe à chaque run (sur une marche si possible)

Tabata : 20 sec de travail/10 sec de récupération

- *1) jumping jack*
- *2) sauts pieds joints groupés*
- *3) mountain climber*
- *4) burpees*
- *5) jumping jack*
- *6) sauts pieds joints groupés*
- *7) mountain climber*
- *8) burpees*

6 séries de gainage (1min , 2 séries par posture) 20 sec/récup : planche/gainage costal droit/gainage costal gauche

3 séries de 30 sec : sur le dos, les épaules bien ancrées dans le sol, une jambe fléchie à 90 degrés/l'autre jambe tendue dans l'axe de la jambe fléchie.

3) Étirements récupérateurs