

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) gainage : plank to push up

2) dips sur chaise

3) squats

4) pompes pieds surélevés

5) abdos : V-up

6) corde à sauter

Tabata : 20 sec de travail/10 sec de récupération

- ***1) run in place***
- ***2) jumping jack***
- ***3) crunches***
- ***4) squats sautés***
- ***5) bicycle crunch***
- ***6) sauts pieds-joints groupés***
- ***7) mountain climber avec vrilles***
- ***8) burpees***

3 séries de gainage (1min , 20 sec/récup : planche bras tendus

3) Étirements récupérateurs