

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 sur une jambe (alternance)*

*3) pompes « iguane »*

*4) fentes arrières*

*5) abdos : sit up*

*6) dynamic jack*

***Tabata : 20 sec de travail/10 sec de récupération***

- *1) jumping jack*
- *2) corde à sauter (possibilité sans support)*
- *3) jump plus jab (alternance)*
- *4) montée de genoux*
- *5) bicycle crunch*
- *6) squat sumo (posture isométrique) plus jab*
- *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 45 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**

