

Cher(e)s adhérent(e)s,

en cette période si particulière, ne nous relâchons pas !

Voici une séance type, facile à mettre en place, que vous pouvez répéter 2 à 3 fois par semaine.

Prenez soin de vous.

1) Échauffement/mise en train :

mobilisations articulaires :

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

mouvements sur place : 4 min

- 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) Squats

2) pompes

3) fentes avant

4) abdos : russian twist

5) dips avec chaise

6) gainage : plank to push up

Tabata : 20 sec de travail/10 sec de récupération

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

3) Étirements récupérateurs

Maintenir 15 à 20 sec chaque posture pour obtenir un relâchement.