

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

1) Échauffement/mise en train :

mobilisations articulaires : 5 min

- 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 : Pyramidal poids de corps

15/12/10/8/10/12/15 répétitions

- squats
- pompes (possibilité de le faire à genoux)
- fentes avant (l'alternance compte pour une répétition)
- dips sur chaise
- fentes arrières (l'alternance compte pour une répétition)
- V-up

2 min de récupération après chaque série de tous les exercices

3) Étirements : assouplissement

- triceps
- épaules
- quadriceps
- ischios-jambiers
- fessiers

maintenir 1min la posture