

Séance d'exercice en confinement Lu, Ma, Me, Je, Ve, Sa

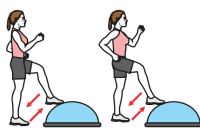
1 : Développé de jambe avec chaise



- Garder le dos droit, la poitrine sortie, la tête haute et les abdos tendus. Départ sur le devant du siège.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	20	00:30

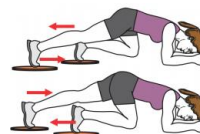
2 : Toe Taps sur marche d'escalier



- En sautillant, toucher le Bosu avec le devant de votre pied alternativement. Travailler sur le devant du pied. Bouger vos bras style coureur.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	20	00:30

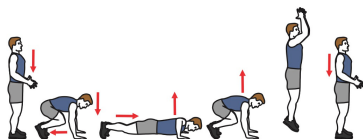
3 : Tirage de jambe alterné sur disque glissant



- En position de planche sur les avant-bras, les pieds sur des disques glissants (ou serviette), tirer les genoux sous le corps alternativement. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	40	00:30

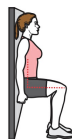
4 : Burpees avec Push-up



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux. Répétez la séquence.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	00:30

5 : Chaise sur mur



- Faire la chaise sur un mur. Hanches et genoux à environ 90°.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	30 à 60 secondes	00:30

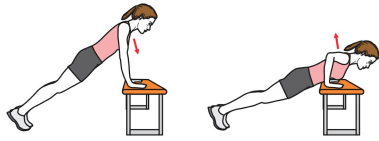
6 : Push-up prise moyenne ou sur banc (ex 7)



- Position push-up, les pouces alignés avec les épaules, faire des poussées en gardant un angle de 90° aux épaules. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	00:30

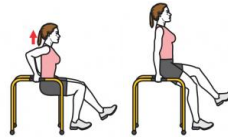
7 : Push-up incliné sur banc



- Placer les mains à la largeur des épaules sur un banc (Prise moyenne). Garder le dos droit et les abdos tendus. Faire des push-ups.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	00:30

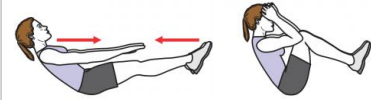
8 : Lebert Equalizer Triceps Dips 1 pied au sol



- En appui sur 2 L.E., prise neutre, faire des extensions des triceps en gardant les coudes alignés avec la main. Possibilité de vous aider avec 1 jambe. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	15	00:30

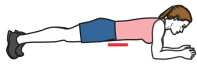
9 : Tirage de jambes en équilibre Abdominaux



- Assis en équilibre sur les fesses, tirer et pousser sur les jambes. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	01:00

10 : Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	30 à 60 secondes	01:00