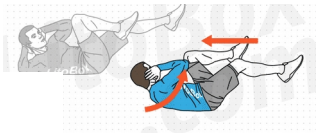
Séance décembre 2021

la séance débute par un échauffement de 15’ à 20’ de vélo d’appart, elliptique ou course à pied puis réaliser les 10 exercices dans l’ordre avec 1’ de récup entre chaque… Joyeuses Fêtes !!

5) sur 20m, réaliser le max d’allez retour en 2’



6) 3 séries de 1’ d’abdos 30’’ récup

4) 3 séries de 10 burpees 30’’ récup

3) 3 séries de 16 fentes sautées 30’’ récup

7) 3 séries de 30’’ Petits squats (position chaise) 30’’ récup

2) 3 séries de 20 pompes, 30’’ récup

8) 3 x 30’’ corde à sauter (ou sauts pieds joints) 30’’ récup

1) 3 séries de 45’’ chaise 15’’ récup

9) 30’’ chaise + 10 squats sautés + 30’’ montées de genoux + 3’ à 80 % (course, vélo…)

10) Cadeau final : 5’ de gainage en variant positions : côté, sur coude, bras tendus…