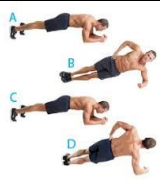




**BLOC 1, FAIRE X 4 LE CIRCUIT SUIVANT SANS RECUPERATION ENTRE LES EXERCICES PUIS 1 MIN. ENTRE LES TOURS**

| EXERCICE                               | SERIES | REPETITION  | INTENSITE | SCHEMA   | COMENTAIRE  |
|--|--------|-------------|-----------|--|---|
| ENCHAINEMENT<br>GAINAGE FACE +<br>COTE | 4      | 30''        | P.C.      |  | Alterner entre face et coté.  |
| GAINAGE LAT<br>DYNAMIQUE               |        | 20'' + 20'' | P.C.      |  | Hanches alignées, aspirer le nombril, tête en prolongement des épaules. |
| LOMBAIRE AU SOL                        |        | 20''        | P.C.      |  | Pieds au sol, décoller la poitrine du sol et tendre les bras.           |

**BLOC 2, FAIRE X 4 LE CIRCUIT SUIVANT EN 30'' / 20'' (6min) PUIS 2'30'' MIN. ENTRE LES TOURS**

| EXERCICE                       | SERIES | REPETITION               | CHARGE | SCHEMA  | COMENTAIRE  |
|--------------------------------|--------|--------------------------|--------|---|---|
| BURPEES SANS SAUT              | 4      | 30''                     | P.C.   |   | Burpee sans saut.   |
| CHAISE UNE JAMBE               |        | 30''X CHAQUE JAMBE<br>X2 | P.C.   |   | Dos plaqué contre mur, pied au sol à plat genou +90°  |
| SQUAT JUMP AVEC<br>DEPLACEMENT |        | 30''                     | P.C.   |  | Pieds bien à plat effectuer un squat + un saut latéral puis recommencer                                     |
| FENTE LATERALE                 |        | 30''                     | P.C.   |  | Pied à plat, contrôler descente.  |
| HIP THRUST SOL                 |        | 30''                     | P.C.   |   | Epaules et tête au sol, pieds bien à plat on pousse jusqu'à serrer les fesses et décoller le bassin du sol. |
| JUMPING JACK                   |        | 30''                     | P.C.   |  | Garder le gainage lors de l'exécution de l'exercice.  |