

Prenez soin de vous et n'oubliez pas de garder la forme. **SEANCE DU 14/04/2020**

**1) Échauffement/mise en train :**

**mobilisations articulaires :**

- 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 : 4 rounds, 2 tabata :** 30 sec de travail/20 sec de récupération (2 min entre chaque circuit)

- 1) gainage : plank to push up
- 2) fentes arrières
- 3) pompes larges
- 4) abdos : sit up
- 5) squats (1 jambe/alternance)
- 6) abdos : mountain climber avec vrilles

**Tabata : 20 sec de travail/10 sec de récupération**

- 1) run in place
- 2) jumping-jack
- 3) position squat isométrique et jabs
- 4) dynamic-jack
- 5) sauts pieds-joints groupés
- 6) bicycle crunch
- 7) dynamic jack
- 8) burpees

**3 série de gainage (1min) 20 sec/récup : planche/gainage costal**

**3) Étirements récupérateurs**

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