

Prenez soin de vous et n'oubliez pas de garder la forme avec cette seconde séance.

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 : planche/bras tendus

2) fentes avant sautées « jumping lunges »

3) biceps (sangles, curl barre, haltères ou n'importe quel type de charge)

4) abdos : bicycle crunch

5) burpees

6) squat sumo

7) mountain climber

Tabata : 20 sec de travail/10 sec de récupération

- *1) run in place*
- *2) jumping-jack*
- *3) russian twist*
- *4) dynamic-jack*
- *5) mountain climber avec vrille*
- *6) Saut pieds-joints groupés*
- *7) squats sautés*
- *8) abdo crunch*

3 série de gainage (1min) 20 sec/récup

3) Étirements récupérateurs

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