

Séance 11 Gym tonique défi On garde la forme

(Cardio, bras, abdos)

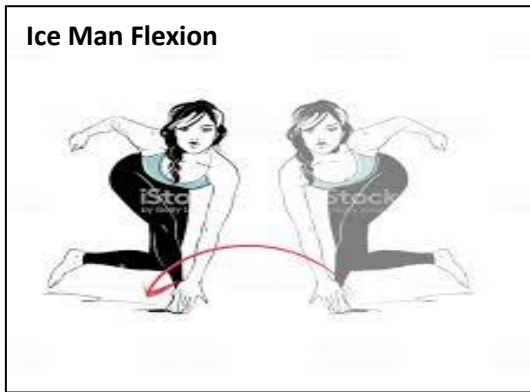
Ice Man :

20 secondes de ice Man.
30 secondes de récupération.
20 secondes de Ice Man croisé.
30 secondes de récupération.
20 secondes de Ice Man Flexion.
2 min de récupération.
20 secondes de ice Man.
30 secondes de récupération.
20 secondes de Ice Man croisé.
30 secondes de récupération.
20 secondes de Ice Man Flexion.

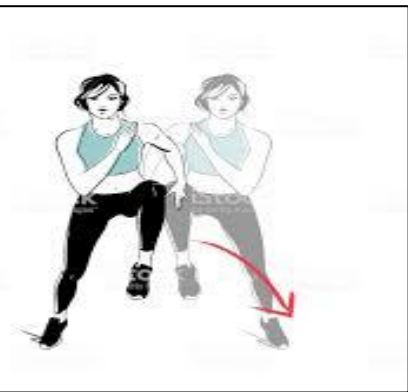
Ice Man croisé



Ice Man Flexion



Ice Man



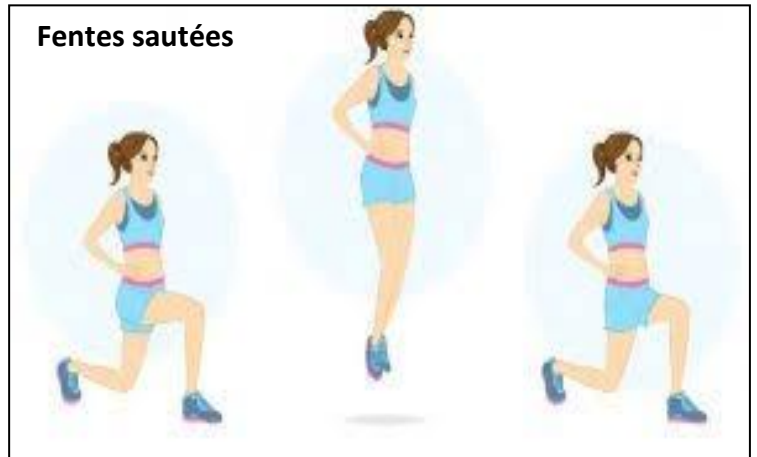
Consignes : garder le haut du corps le plus droit possible. Amortir au maximum les appuis au sol.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

Fentes sautées:

20 secondes de fentes sautées.
30 secondes de récupération.
20 secondes de fentes sautées.
30 secondes de récupération.
20 secondes de fentes sautées.
30 secondes de récupération.
20 secondes de fentes sautées.
30 secondes de récupération.
20 secondes de fentes sautées.



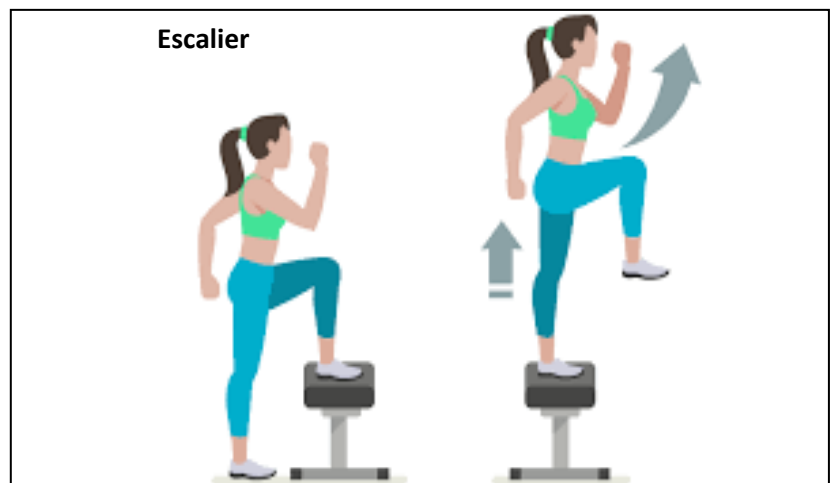
Consignes : Réaliser une fente et ensuite sauter le plus haut possible. Effectuer le changement de pied au moment de l'extension.

Hydratez-vous.

4 min de pause.

Escalier:

30 secondes d'escalier.
30 secondes de récupération.
30 secondes d'escalier.
30 secondes de récupération.
30 secondes d'escalier.
30 secondes de récupération.
30 secondes d'escalier.



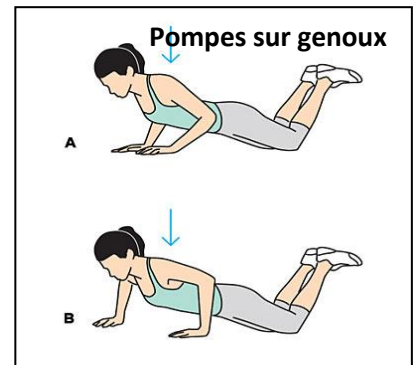
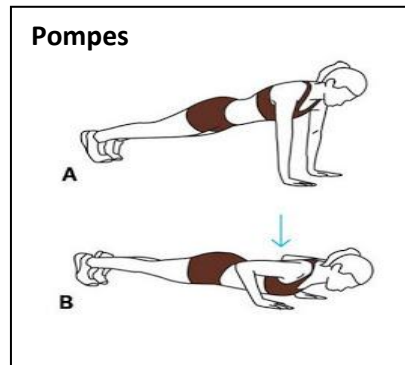
Consignes : Monter une marche d'escalier avec un pied, ensuite avec l'autre et monter le genou le plus haut possible.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

Pompes explosive:

5 pompes.
30 secondes de récupérations.
10 pompes.
30 secondes de récupérations.
15 pompes.
30 secondes de récupérations.
15 pompes.
30 secondes de récupérations.
10 pompes.
30 secondes de récupérations.
5 pompes.



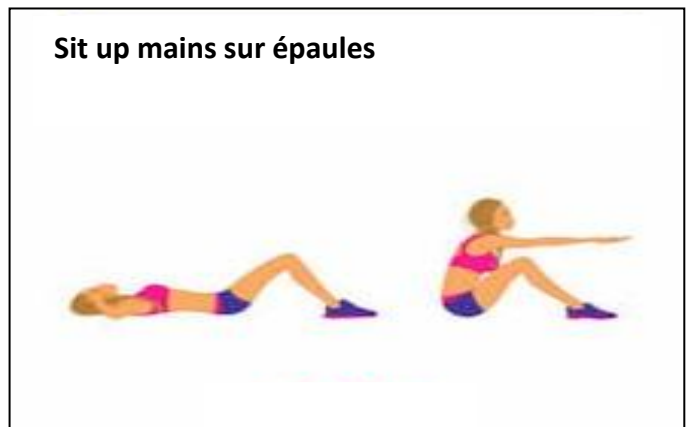
Consignes : L'objectif est de remonter le plus vite possible et la descente s'effectue le plus lentement possible. Le dos reste bien droit. Serrer les fesses et les abdominaux pour rester stable. Si trop dur, effectuer les pompes sur les genoux.

Hydratez-vous

3min de pause.

Abdominaux: **Sit up.**

20 sit up.
1 min de récupérations.
10 sit up le plus doucement possible.
1 min de récupérations.
20 sit up.
1 min de récupérations.
10 sit up le plus doucement possible.



Consignes : Bras croisés, mains sur les épaules tout au long de l'exercice(ne pas tendre les bras devant). Effectuer la monter rapide et la descente le plus lentement possible.

Fin de séance, vivement la prochaine.

Adrien ALIX