

Le défi continu à vous de jouer

On garde la forme Cardio, Abdos.

Séance 13

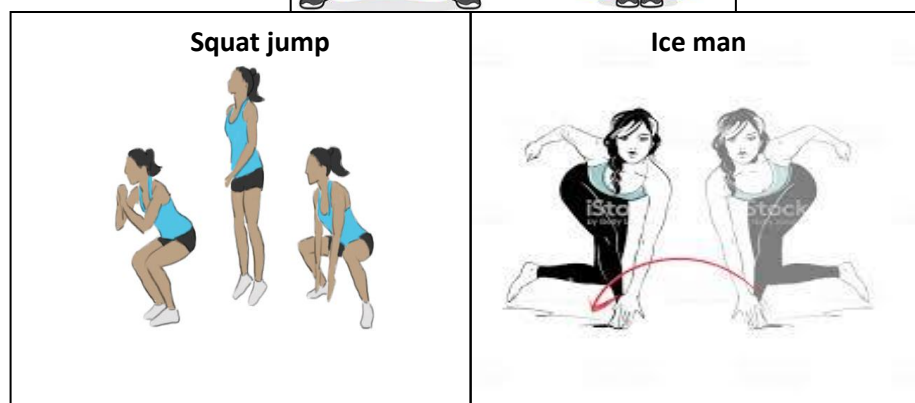
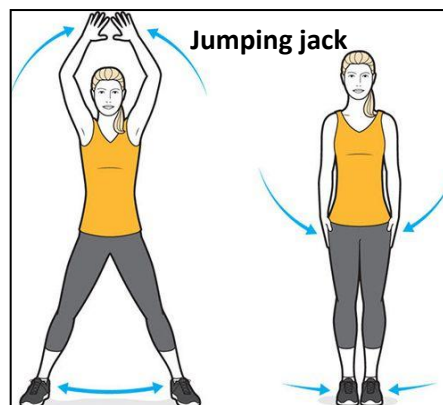
Jumping jack:

60 jumpings jack.
1min de récupération.
40 squats jump.
1min de récupération.
30 ice man.
2min de récupération.
60 jumpings jack.
1min de récupération.
40 squats jump.
1min de récupération.
30 ice man.

Hydratez-vous.

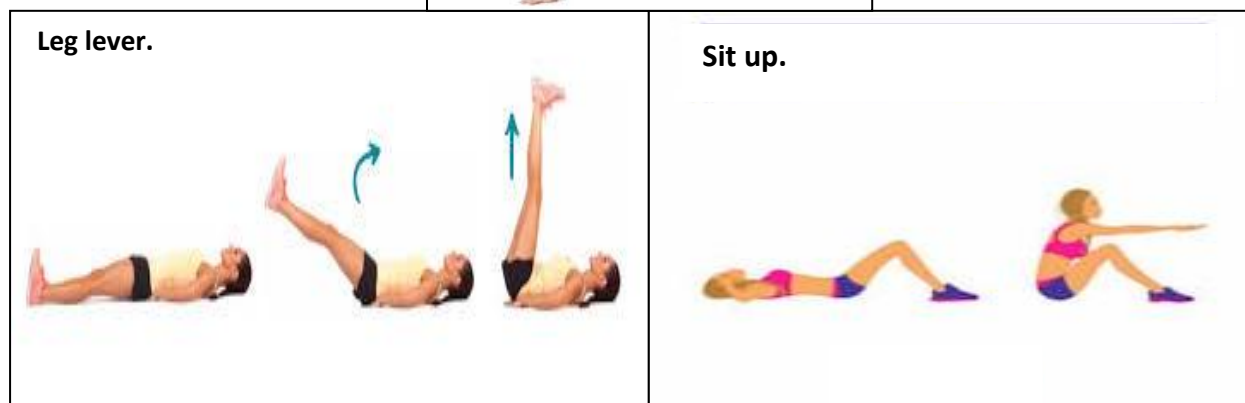
Consignes : jambes écartés du bassin, garder le dos droit.

3 min de pause.



Abdominaux :

40 climbers.
1min de récupération.
30 legs lever.
1min de récupération.
20 sits up.
2min de récupération.
20 sits up.
1min de récupération.
30 legs lever.
1min de récupération.
40 climbers.



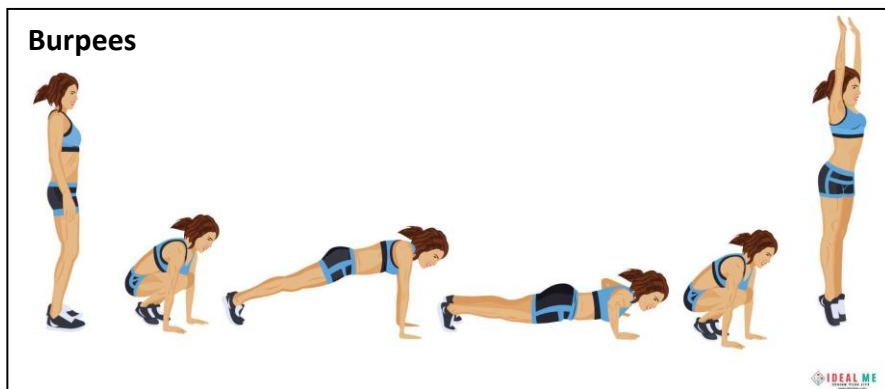
Hydratez-vous.

Consignes : Climber, garder le dos droit. Leg lever, ne pas creuser le bas du dos.

3 min de pause.

Burpees :

10 burpees
30 secondes de récupération.
15 burpees.
1 minute de récupération.
20 burpees.
1 minute de récupération.
15 burpees.
30 secondes de récupération.
10 burpees.



4 min de pause.

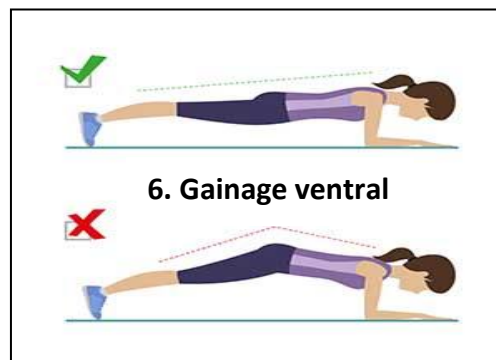
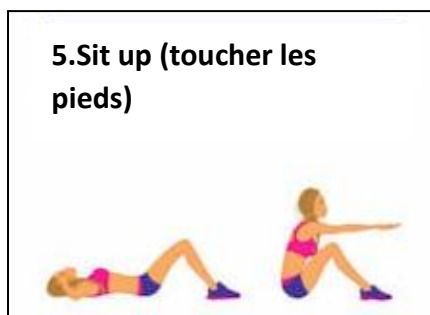
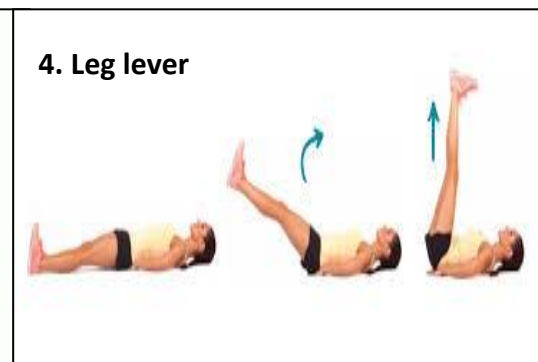
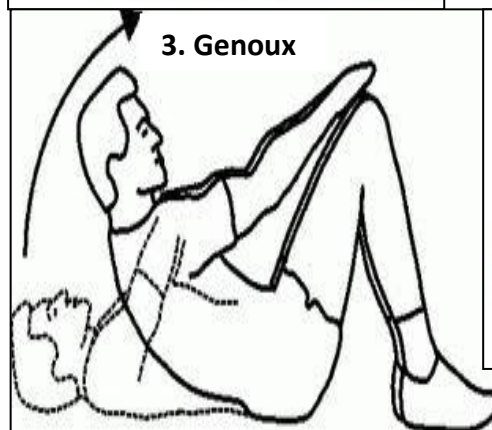
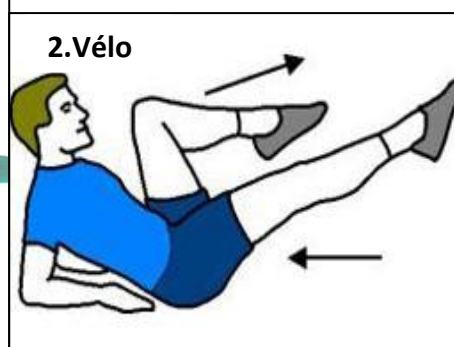
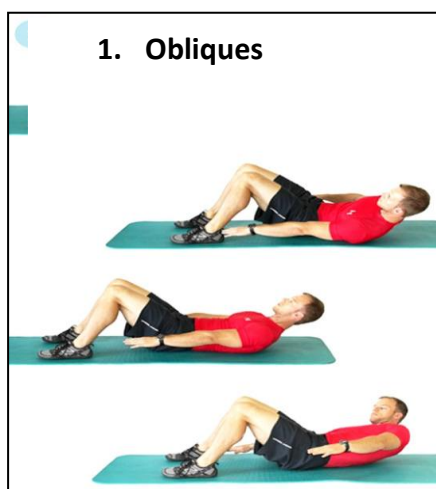
Consigne : faire une pompe après la pause des mains.

Hydratez-vous.

Abdominaux :

30 secondes abdominaux obliques.
30 secondes abdominaux vélo.
30 secondes abdominaux genoux.
30 secondes abdominaux leg lever.
30 secondes abdominaux sit up.
30 secondes gainages sur le ventre.
30 secondes abdominaux obliques.
30 secondes abdominaux vélo.
30 secondes abdominaux genoux.
30 secondes abdominaux leg lever.
30 secondes abdominaux sit up.
30 secondes gainages sur le ventre.

Hydratez-vous



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Fin de séance.

Adrien ALIX