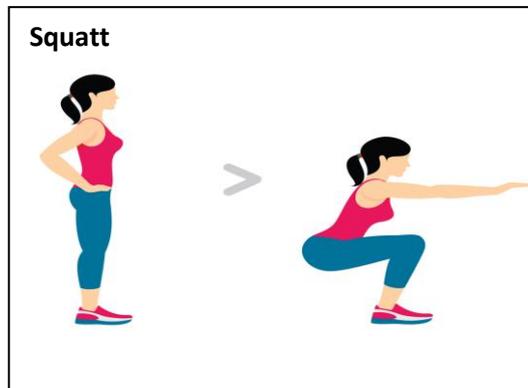


Séance 6 Gym tonique défi S3 On garde la forme

06-12 Avril 2020

Squatts :

40 squatts.
1min de récupération.
40 squatts.
1min de récupération.
40 squatts.



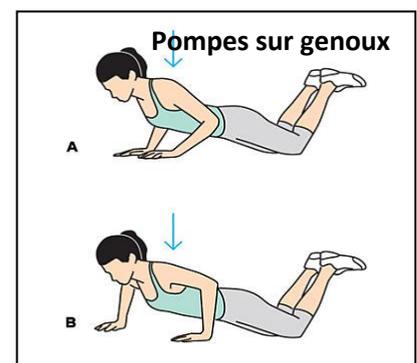
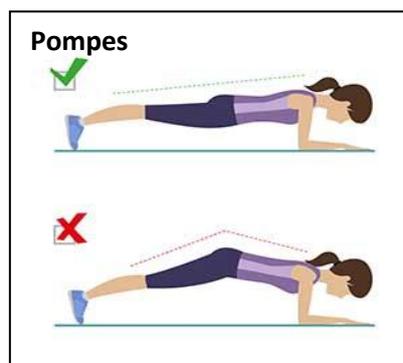
Consignes : jambes écart largeur du bassin, garder le dos droit ne pas se pencher en avant descendre jusqu'à une flexion de 45°.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

Pompes:

15 secondes de pompes.
45 secondes de récupérations.
15 secondes de pompes.
45 secondes de récupérations.
15 secondes de pompes.
45 secondes de récupérations.
15 secondes de pompes.
45 de récupérations.
15 secondes de pompes.
45 secondes de récupérations.
15 secondes de pompes.



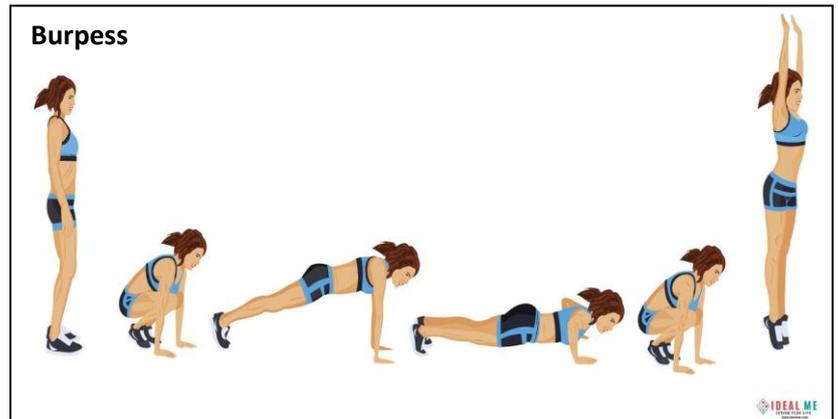
Consignes : Dos bien droit. Bras et jambes écartés largeur épaule, et bassin. Si trop dur, vous pouvez les faire sur les genoux.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

Burpees:

15 secondes burpees.
30 secondes de récupération.
15 secondes burpees.
30 secondes de récupération.
15 secondes burpees.
30 secondes de récupération.
15 secondes burpees.
2 minutes de récupération.
15 secondes burpees.
30 secondes de récupération.
15 secondes burpees.
30 secondes de récupération.
15 secondes burpees.
30 secondes de récupération.
15 secondes burpees.



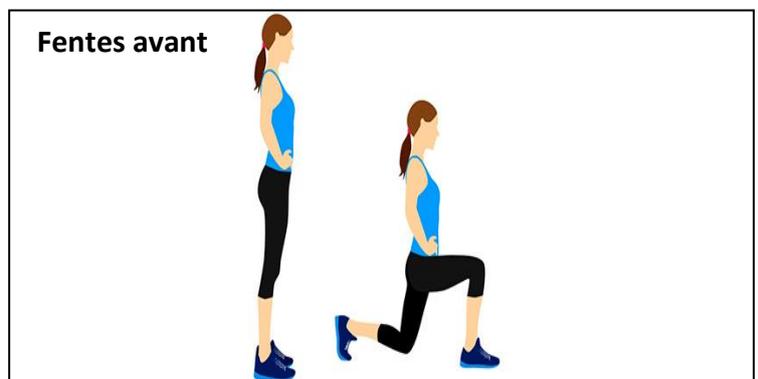
Consignes : attention quand on se relève de se tenir bien droit avant le saut.

Hydratez-vous.

4 min de pause.

Fentes avec bouteille: (prenez une bouteille d'eau dans les mains).

14 fentes (alterner jambe G et jambe D).
30 secondes de récupérations.
14 fentes (alterner jambe G et jambe D).
30 secondes de récupérations.
14 fentes (alterner jambe G et jambe D).
30 secondes de récupérations.
14 fentes (alterner jambe G et jambe D).
30 secondes de récupérations.
14 fentes (alterner jambe G et jambe D).



Consignes : le dos reste bien droit, la poitrine et le menton en avant. Serrer les fesses et les abdominaux pour rester stable.

Hydratez-vous

Fin de séance, vivement la prochaine.

Adrien ALIX