

Séance 5 Gym tonique défi S3 On garde la forme

06-12 Avril 2020

Gainage :

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

1min de récupération.

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

1min de Récupération.

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

Hydratez-vous.



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Gainage dos:

30 secondes de position
30 secondes de récupérations
30 secondes de position
30 secondes de récupérations
30 secondes de position
30 secondes de récupérations
30 secondes de position

Hydratez-vous.



Consignes : Ne pas sentir de douleur à la nuque. Si c'est le cas, mettre les pieds un « étage » plus bas. Utilisez banc ou chaise.

4min de pause.

Abdominaux:

30 secondes sit up.
30 secondes obliques.
30 secondes genoux.
30 secondes enroulements dorsal+.
20 secondes sit up.
20 secondes obliques.
20 secondes genoux.
20 secondes enroulements dorsal+.
10 secondes sit up.
10 secondes obliques.

10 secondes genoux.
10 secondes enroulements dorsal+.

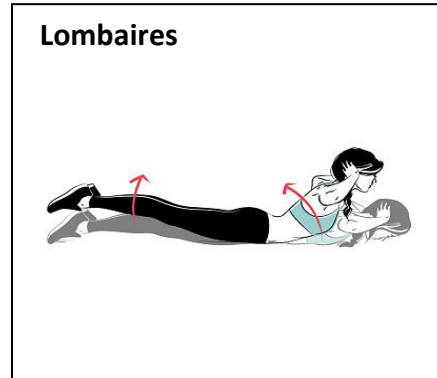
Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Hydratez-vous.

3min de pause.

Lombaires :

10 montées.
20 secondes de récupérations.
10 montées.
20 secondes de récupérations.
10 montées.
20 secondes de récupérations.
10 montées.
20 secondes de récupérations.
10 montées.

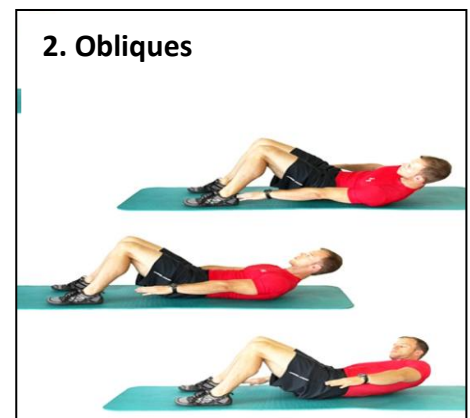
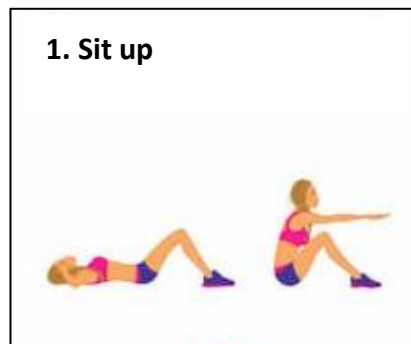


Consignes : être le plus droit possible du début à la fin.

Hydratez-vous

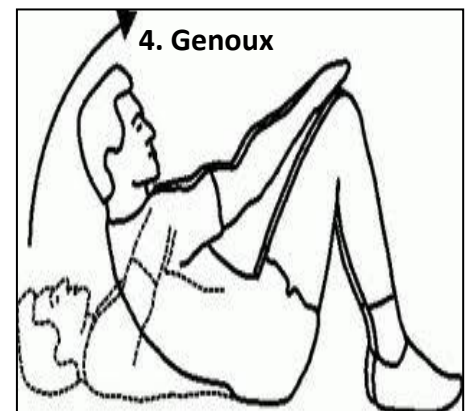
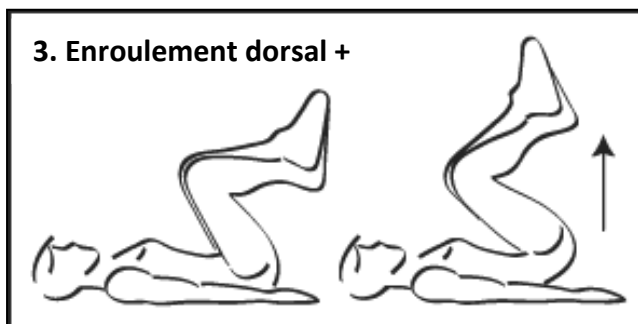
Abdominaux:

30 secondes sit up.
30 secondes obliques.
30 secondes genoux.
30 secondes enroulements dorsal+.
20 secondes sit up.
20 secondes obliques.
20 secondes genoux.
20 secondes enroulements dorsal+.
10 secondes sit up.
10 secondes obliques.
10 secondes genoux.
10 secondes enroulements dorsal+.



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Hydratez-vous.



Fin de séance, vivement la prochaine.

Adrien ALIX