

## Séance 15 Gym tonique défi On garde la forme

### (Jambes, cardio, bras)

#### Squatts (avec poids ou bouteilles) :

30 squatts avec poids 1kg  
dans chaque mains.

30 secondes de récupération.

1 minute de chaise et  
décoller les 2 talons en  
même temps le plus de fois  
possible.

30 secondes de récupération.

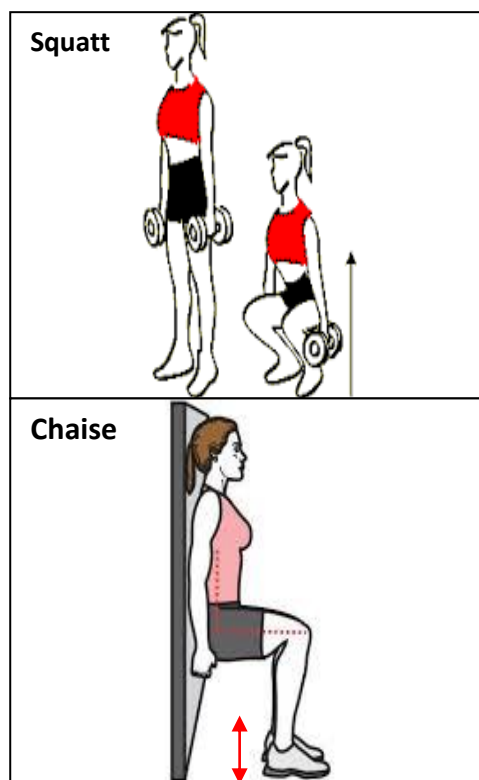
30 squatts (idem 1<sup>er</sup> exo).

30 secondes de récupération.

1 minute de chaise(idem 1<sup>er</sup> exo).

30 secondes de récupération.

30 squatts (idem 1<sup>er</sup> exo).



**Consignes :** jambes écart largeur du bassin, garder le dos droit ne pas se pencher en avant descendre jusqu'à une flexion de 45°. Squatt : garder les pieds à plat sur le sol. Chaise : jambes pliées à 90°, décollez les 2 talons du sol et les reposer en même temps à chaque fois au sol.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

#### Pompes:

15 secondes de pompes rapides.

45 secondes de récupérations.

20 secondes de pompes lentes.

45 secondes de récupérations.

20 secondes de pompes rapides.

45 secondes de récupérations.

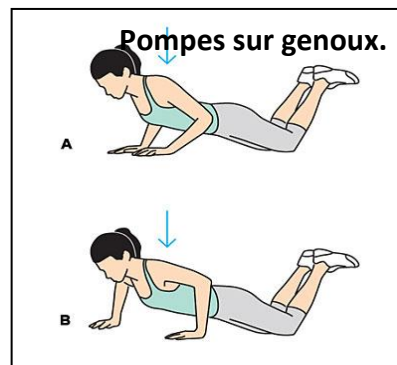
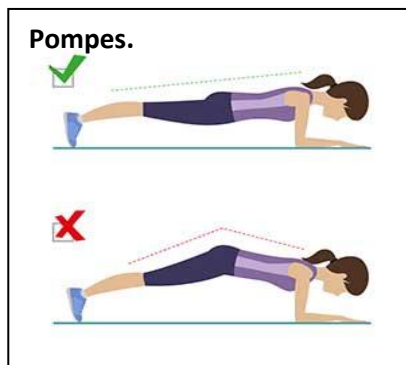
20 secondes de pompes lentes.

45 de récupérations.

20 secondes de pompes rapides.

45 secondes de récupérations.

15 secondes de pompes lentes.



**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.

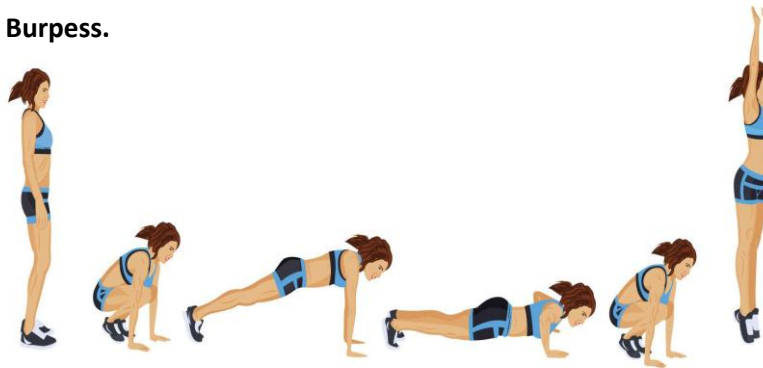
### **Burpees:**

15 secondes squatt jump.  
20 secondes de récupération.  
20 secondes burpees.  
20 secondes de récupération.  
15 secondes squatt jump.  
20 secondes de récupération.  
30 secondes burpees.  
1 minutes de récupération.  
15 secondes squatt jump.  
20 secondes de récupération.  
20 secondes burpees.  
20 secondes de récupération.  
15 secondes squatt jump.  
20 secondes de récupération.  
30 secondes burpees.

### **Squatt jump.**



### **Burpress.**



**Consignes : Burpees : attention quand on se relève de se tenir bien droit avant le saut. Squatt jump : pied écart du bassin.**

Hydratez-vous.

4 min de pause.

### **Fentes avec bouteille: (prenez une bouteille d'eau dans chaque main).**

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

### **Fentes avant.**



**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.**

Adrien ALIX