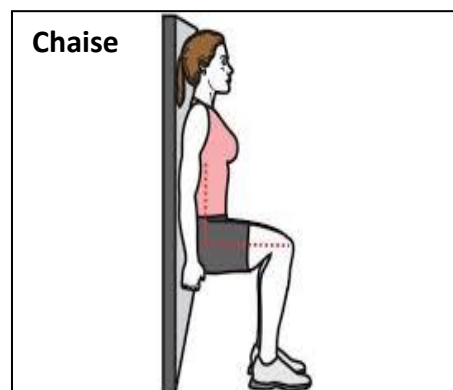
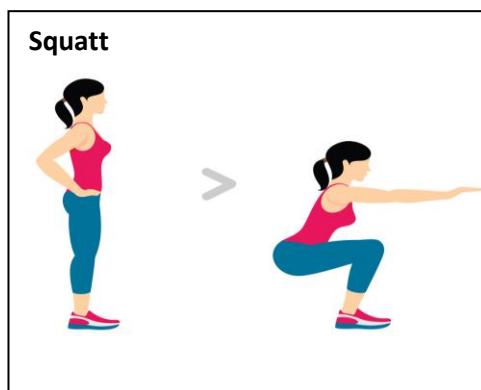


## Séance 10 Gym tonique défi On garde la forme

### (Jambes, cardio, bras)

#### Squatts :

30 squatts.  
30 secondes de récupération.  
1 minute de chaise.  
30 secondes de récupération.  
30 squatts.  
30 secondes de récupération.  
1 minute de chaise.  
30 secondes de récupération.  
30 squatts.



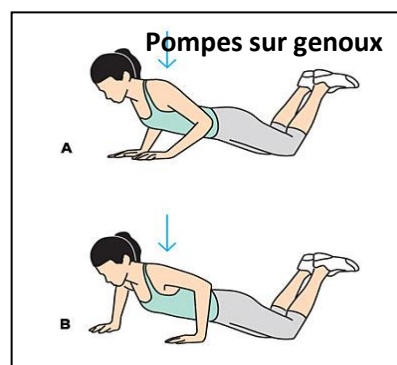
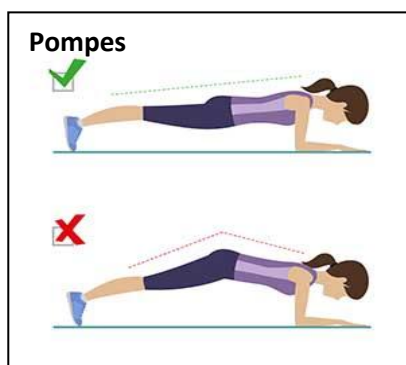
**Consignes :** jambes écart largeur du bassin, garder le dos droit ne pas se pencher en avant descendre jusqu'à une flexion de 45°. Chaise : jambes pliées à 90°.

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.  
15 secondes de pompes rapides.  
45 secondes de récupérations.  
45 de récupérations.  
15 secondes de pompes rapides.  
45 secondes de récupérations.  
20 secondes de pompes lentes.



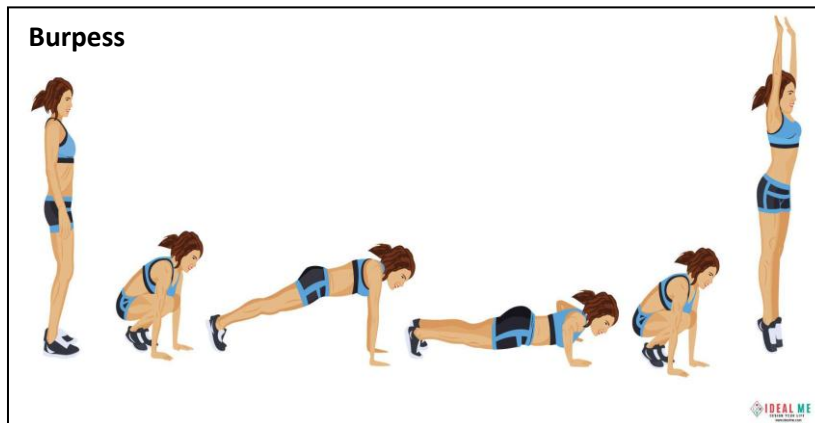
**Consignes :** Dos bien droit. Bras et jambes écartés largeur épaule, et bassin. Si trop dur, vous pouvez les faire sur les genoux.

Hydratez-vous.

3 min de pause.

## **Burpees:**

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



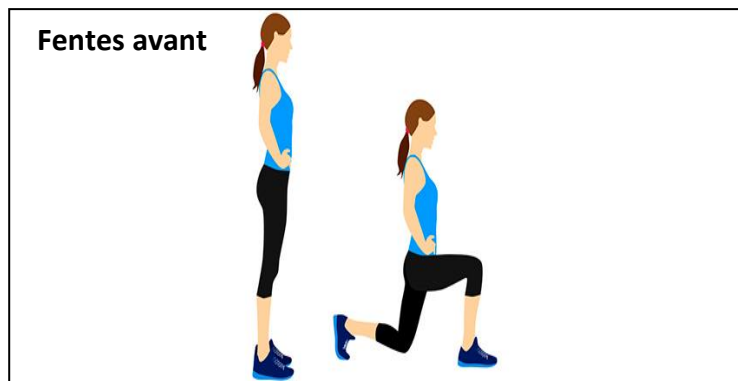
**Consignes : attention quand on se relève de se tenir bien droit avant le saut.**

Hydratez-vous.

4 min de pause.

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

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).



**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