

Entraînement A (du 27 octobre au 15 novembre 2020)

Durée 1h-2h selon le nombre de série par bloc. Durée des exercices 1min.



1. Bas du corps (1min par exercices)

Squat 1 jambe alterné (box/chaise haute pour débutant – box/chaise basse pour avancé) – 1min en alternant les jambes

Squat profond (descendre bien bas, s'aider avec un meuble pour débutant) – 1min

Squat sauté (avec du rythme) – 1min

2. Haut du corps

Pompe poussée (à genoux pour débutant – en colonne droite pour avancé) – 1min

Pompe et rotation (les mains restent au sol, à genoux débutant) – 1min

Pompe Cobra (à genoux débutant) – 1min

3. Bas du corps

Squat 1 jambe alterné touché de cheville – 1min en alternant les jambes

Fente avec touché au sol – 1min en alternant les jambes

Fente ploy avec touché au sol (l'exercice se fait en mode cardio avec un petit saut entre chaque fente) – 1min en alternant les jambes

4. Haut du corps

Traction main en pronation (fessier au sol pour débutant) – 1min

Pompe tirée au sol (chiffon au sol sous les genoux, mains comme une pompe et elles ne bougent pas) – 1min

Traction main en supination (fessier au sol débutant) – 1min

5. Abdos

Crunch – 1min

Mountain Climber (avec du rythme) - 1min en alternant les jambes

Abdos jambes tendues – 1min

1

1 min en alternant

↓

↑

1 min par exo, repos si besoins
x 1-2 série

2

↓

↓

1 min par exo, repos si besoins
x 1-2 série

3

1 min en alternant

↓

1 min en alternant

1 min en alternant avec du rythme

1 min par exo, repos si besoins
x 1-2 série

4

↓

1 min par exo, repos si besoins
x 1-2 série

5

1 min en alternant

1 min par exo, repos si besoins
x 1-2 série