

La séance de la semaine

(thème : renfo général / cardio)

<p>Exercice 1 : Dorsaux RETROPULSIONS BRAS TENDUS PENCHE (2 lests : haltères ou ici 2 bouteilles d'eau...) + facile : réduire l'angle de flexion du buste + dur : augmenter poids des lests</p>		
<p>Exercice 2 : Cuisses (quadriceps) EXTENSIONS DES CUISSSES SUR GENOUX + facile : réduire l'angle de flexion + dur : augmenter l'angle de flexion</p>		
<p>Exercice 3 : Triceps/ Pectoraux/ Epaules DIPS DOS A LA CHAISE + facile : Fléchir les genoux à 90° + dur : Rehausser les pieds sur une marche</p>		
<p>Exercice 4 : Abdos CRUNCH LESTE 1 JAMBE TENDUE + facile : Fléchir les genoux ou bien pas de lest + dur : Tendre les 2 jambes (attention au dos plaqué au sol)</p>		
<p>Exercice 5 : Cardio MONTEES DE GENOUX ALTERNEES ou CORDE A SAUTER + facile : Pas de saut sur les montées de genoux + dur : Accélérer la cadence</p>		
<p>Exercice 6 : Fessiers ABDUCTIONS DE HANCHES JAMBE TENDUES (1 minute à droite, 1 minute à gauche) + facile : Fléchir le genoux + dur : Faire juste des petits mouvements en haut</p>		



Protocole :

1 minute par exercice, les 6 exercices enchainés. 1 à 2 minutes de récup en fin de tour.

Faire 4 à 5 tours.

Bonne séance ;-) !!



Bon courage !! Prenez soin de vous pendant cette période ! je vous dis à très vite !!;-)