

# La séance de la semaine

(thème : renfo agoniste antagoniste / cardio)

Exercice 1 : Pectoraux / triceps

## POMPES CHARNIERES

+ facile : sur les genoux

+ dur : surélever les pieds sur ne marche



Exercice 2 : Dorsaux

## OISEAUX FACE AU SOL

+ facile : Fléchir les coudes

+ dur : Prendre des lestes dans les mains (ex : petites bouteilles d'eau)



Exercice 3 : Cardio

## SAUTS SUCCESSIFS SUR UNE MARCHÉ

+ facile : réduire la cadence

+ dur : augmenter la hauteur de la marche



Exercice 4 : Cuisses (Ischios)

## LEG CURL SUR LES GENOUX

+ facile : Réduire l'amplitude

+ dur : Augmenter l'amplitude



Exercice 5 : Cuisses + Cardio

## FENTES SWITCH EN SAUT

+ facile : Pas de saut, mais des fentes alternées rapides

+ dur : Accélérer la cadence



Exercice 6 : Abdos

## ENROULE DE BASSIN:

+ facile : Réduire l'amplitude

+ dur : Bloquer 2 secondes en haut



### Protocole :

Scinder la séance en 2 :

1ere partie : Les exercices 1, 2 et 3 enchainés, 1 minute par exercice, 1 de récup en fin de tour. X 4 à 5 tours  
puis

2eme partie : Les exercices 4, 5 et 6 enchainés, 1 minute pour les exercices 4 et 6, 30 secondes à 1 minute pour l'exercice 5,  
1 de récup en fin de tour. X 3 à 4 tours

Bonne séance ;-) !!



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