

La séance de la semaine

(thème : travail asymétrique droite/gauche)

<p>Exercice 1 : Epaules ELEVATION DEVANT BRAS TENDU (avec lest : ici 1 bouteille d'eau...) + facile : Diminuer le poids du lest + dur : augmenter le poids du lest</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Exercice 2 : Dorsaux ROWING 1 BRAS (avec lest : ici 1 pack d'eau...) + facile : Diminuer le poids du lest + dur : augmenter le poids du lest</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Exercice 3 : Cuisses (quadri/adducteurs)/Fessiers SQUAT SUMO 1 PIED SUR MARCHE + facile : Limiter l'amplitude + dur : Transférer tout son poids sur le pied de la marche, ne presque pas prendre appui sur le pied du bas</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Exercice 4 : Triceps EXTENSIONS 1 BRAS DERRIERE LA TETE (avec lest : ici 1 bouteille d'eau...) + facile : Diminuer le poids du lest + dur : augmenter le poids du lest</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Exercice 5 : Abdos(obliques) ELEVATIONS JAMBES COTÉ + facile : Limiter l'amplitude + dur : Augmenter l'amplitude</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Exercice 6 : Cardio / Cuisses TIPPING (= genoux fléchi, sautille d'un pied sur l'autre très rapidement) + facile : Diminuer le temps d'exercice + dur : Accélérer le tempo</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>

Protocole :

1 minute à droite + 1 minute à gauche par exercice (sauf pour le n°6 : 20 secondes à 1 minute suivant votre niveau), 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 !! ;-)