

# La séance de la semaine

(thème : travail complet : renfo cardio)

<p>Exercice 1 : Cuisses/fessiers <b>PISTOLS SQUATS</b></p> <p>+ facile : Diminuer l'amplitude + dur : Augmenter l'amplitude</p>		
<p>Exercice 2 : Dorsaux <b>ELEVATION FRONTALES BUSTE PENCHÉ (avec lest : ici 2 bouteilles d'eau...)</b></p> <p>+ facile : Diminuer le poids du lest + dur : Augmenter le poids du lest</p>		
<p>Exercice 3 : Cuisses (Ischios)/Mollets <b>GAINAGE DORSALE 1 JAMBE SUR MARCHÉ (genoux légèrement fléchis) Statique</b></p> <p>+ facile : Sur les 2 pieds + dur : Tendre d'avantage la jambe</p>		
<p>Exercice 4 : Abdos (grands droits et obliques) <b>ENROULÉ DE BRAS EN GAINAGE LATÉRALE</b></p> <p>+ facile : Sur les genoux + dur : Prendre un lest coté bras mobile</p>		
<p>Exercice 5 : Triceps <b>EXTENSIONS TRICEPS FACE SUPPORT</b></p> <p>+ facile : Diminuer l'amplitude de flexion + dur : Sur les pieds</p>		
<p>Exercice 6 : Cardio/Abdos <b>MOUNTAIN CLIMBER</b></p> <p>+ facile : Ralentir en ne décollant qu'un pied après l'autre + dur : Accélérer le tempo</p>		

## Protocole :

1 minute par exercice (pour le n°1, n°3 et n°4 : 1 minute à droite + 1 minute à gauche), 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 !! ;- )