

Pour aller plus loin...

Séance n°2

Le **v** et le **chiffre** indiqué en rouge entre parenthèses fait référence à l'exercice expliqué en vidéo à cette adresse :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG7RBz2AWD2IQ7bYJ_873VR_hXDQUXoc9&fbclid=IwAR1MGPzko6XSGdP_ntUy2DxsPbHXoi7VikCmbj0G3QM4YxHjKW-qOoLvTBk

Le numéro est celui de la vidéo. Respectez bien les consignes données.

Il est important de connaître les exercices avant de débiter la séance pour pouvoir respecter les temps de repos/récupération.

Échauffement :

- 30s cardio gym militaire (v.1)
- 15 flexions
- 30 lombaires (v.23)
- 20 mini-fentes enchaînées (v.4)
- 45s gainage ventral

Échauffement à réaliser deux fois

Série 1 :

- 20 pompes genoux (v.9)
- 30s lombaires mains oreilles (v.22)
- 45s climbing (v.6)

Repos : 1 minute 30s

Série 2 :

- 30s abdos rameurs (v.15)
- 10 lombaires dissociés (v.23)
- 5 battements nageurs (v.19)

Repos : 1 minute 30s

Série 3 :

- 30s gainage ventral 2 mains et 2 pieds statiques (v.34)
- 15 flexions explosives (v.30)
- 10 pompes triceps (v.52)

Repos : 1 minute 30s

Récupération : 5 minutes

On reprend à la série 1 et on refait les 3 séries une deuxième fois !!