|  |
| --- |
| Séance Perso  |
| Mise en train | Objectifs de la séance |
| Corde |  x | Séance domicile / renforcement abdosStretch 15 min |
| Mouv musculaires | x |
| Bondissements |  | Intensité de W | elevé | Récup entre repet & séries |  |
| Stretch actif | x | Nbre de repet |  |
| Time | Objectifs | Consignes | Repet/série |
| 3 | Echauff généralArticulaire Musculaire : ceinture scap & abdominale& stretch | 1. Auto massage / De la tête aux pieds
2. Corde à sauter (ou 30 jumping jack)
3. 10 squats
4. Gainage 40sec
 | 1 à 2 x |
| 102  | Renforcer Sangle abdoTransverse +++Importance de rapprocher le nombril de la CV à chaque expiMaîtrise et contrôle de l’exoGarder rythme élevé |  CIRCUIT ABDOS1. Sits up + bras en l’air
2. Gainage ventral + effleurer le sol avec les hanches
3. Double Crunch
4. Relevé de Bassin
5. Mountain Climber

**Stretch**1. Genoux poitrine
2. Cobra
3. Prière du chat
 | 3 niveaux30s W +30s R35s W+ 25 R40s W + 20s R**2 tours non stop**W: travailR: Recup |
|  |