|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Séance Perso | | | | | | | |
| Mise en train | | | Objectifs de la séance | | | | |
| Corde | | x | Séance domicile / renforcement abdos  Stretch 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 général  Articulaire 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 |
| 10  2 | Renforcer  Sangle abdo  Transverse +++  Importance de rapprocher le nombril de la CV à chaque expi  Maîtrise et contrôle de l’exo  Garder rythme élevé | | CIRCUIT ABDOS   1. 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 niveaux  30s W +30s R  35s W+ 25 R  40s W + 20s R  **2 tours non stop**  W: travail  R: Recup |
|  |