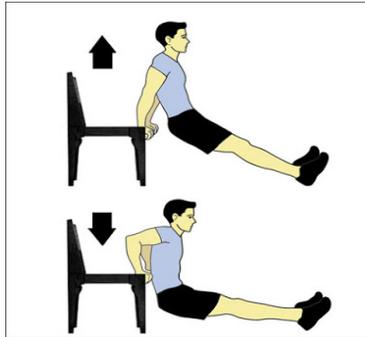


1

DIPS

10 Répétitions

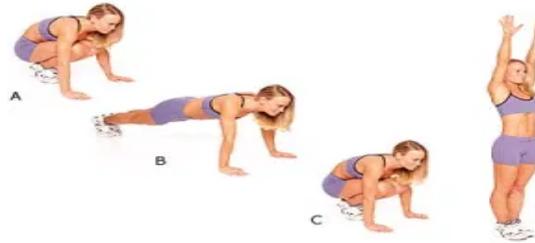


- Départ mains sur une chaise, pieds au sol
- Plier les bras pour descendre
- Remonter en poussant sur les bras
- Rester tonique et gainé

2

DEMI BURPEES

10 Répétitions



- Départ accroupi, mains au sol
- S'appuyer sur les bras,
- Pousser sur les jambes pour arriver en gainage
- Sauter pour revenir accroupi
- Se relever en position droite

SEANCE

Enchaîner les 4 exercices

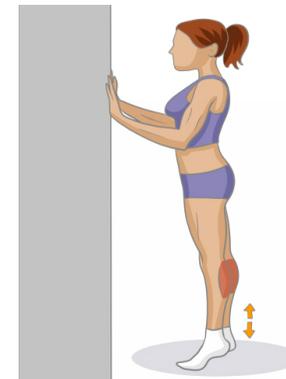
Prendre 2 minutes de **RÉCUPÉRATION** (pause)

Faire 4 **SÉRIES** (recommencer 4 fois l'enchaînement)

3

MOLLETS

20 Répétitions

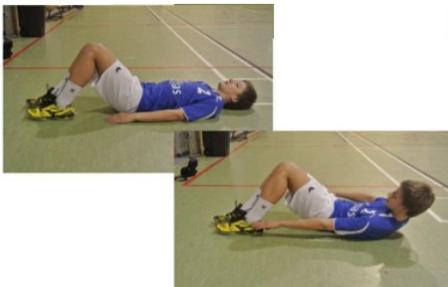


- Debout jambes tendues
- Buste droit
- Monter le plus haut possible sur 1/2 pointe
- Redescendre doucement les talons au sol

4

TORTILLEMENT

20 Répétitions



- Allongé sur le dos, les jambes pliées
- Bras tendus, décoller les épaules du sol
- Toucher le pied avec son bras tendu
- Alternier gauche/droite
- Garder les épaules décollées du sol