

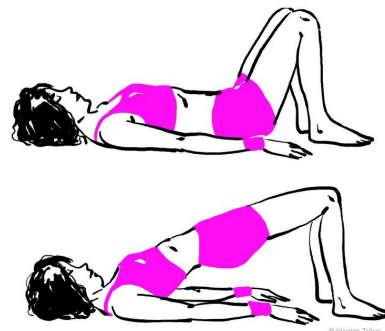
Échauffement : 20' de footing, un brin de souplesse et des gammes

Séance : 6x (enchaînements de 3 exos + 30s au train) r = 1' de récup

- 1) 8 squats dynamiques/20 sauts pieds joints/15 fentes avants
- 2) 8 squats en descendant très lentement/6 fentes sautés/30s gainage ventral
- 3) 5 squat jump/30s gainage dorsal/8 crunchs inversés
- 4) 30s gainage côté gauche/10 montées de bassin/8 squats
- 5) 30s gainage côté droit/30s de montées sur pointes de pied/8 sauts de grenouilles
- 6) 30s de montées de genoux/10 sauts genoux-poitrine/30s de jambes tendues sur place



Crunch inversé jambes tendues



Montées de bassin

Retour au calme : 5' de footing très lent en se focalisant sur sa respiration :

- Inspirez sur 3s
- Bloquez votre respiration pendant 3s
- Expirez sur 6s