

Entrainement en confinement

Séance bas du corps + cardio training

Echauffement corde à sauter: - 50 sauts pieds joints - 25 sauts cloche pied (25 / pied) - 30 montées de genoux - 30 talons fesses - 30 sleeping jambes tendues - 30 Jumping Jack

Séance: 2 ou 3 tours de : - 20 squats poids de corps - 10 squats sautés - 20 montées de genou sur place en fréquence - 20 fentes marchées ou sur place - 20 fentes sautées - 30 montées sur pointes de pieds pour les mollets - 15 doncky kicks sur chaque jambe - 15 lateral lunge sur chaque jambe - 15 ciseau costal sur chaque jambe - 10 Step Up sur chaque jambe - 30s de course sur place intensité modérée

Gainage, dorsos et abdos: 1 min planche face, 45 sec sur chaque côtés, 45 sec sur le dos, 20 crunch droit, 15 crunch croisé (par côté), 45 sec gainage superman + 30 s de natation

S- Doncky Kick



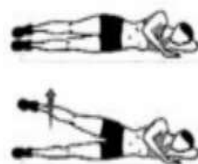
T- Latéral lunge



L- Squat



D- Ciseau costal



X- Sur les points de pied



O- montée de genoux



Q- Jump squat



I- Fentes



V- Courir sur place

