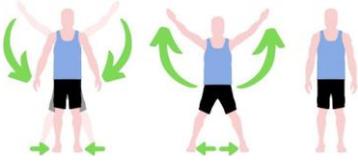
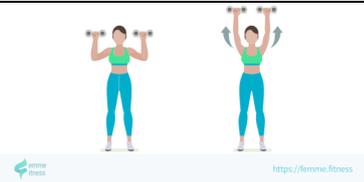
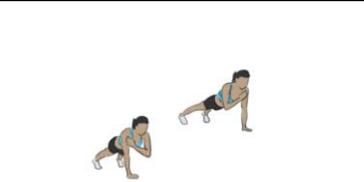
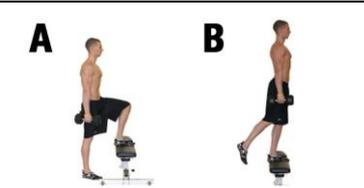
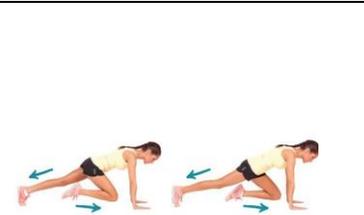


SEMAINE DU 2 AU 5 Novembre

SE MUNIR DE 2 BOUTEILLES D'EAU DE 1,5L CHACUNE.

OPTION 1 : « Je suis moyennement en forme » Je fais 1 SERIE DE 10 EXOS et je peux descendre le nombre de répétitions.**OPTION 2 : « Je suis en forme » Je réalise 2 SERIES DE 10 EXOS DANS L'ORDRE QUE JE VEUX****OPTION 3 : « Je suis très en forme » Je réalise 3 SERIES DE 5 EXERCICES AU CHOIX**

EXERCICE 1	JUMPING JACK		Démarrer bras le long du corps, écarter les bras et les jambes. Les mains doivent se toucher au dessus de la tête.	3 X 15 REPETITIONS
EXERCICE 2	RONDS DE BRAS		Bras tendus, 1 bouteille dans chaque bras, effectuer des ronds en gardant les coudes tendus.	2 X 30 S
EXERCICE 3	MONTEES DE GENOUX		Sur place, monter les genoux le plus haut possible et le plus rapidement possible.	3 X 30S SUR PLACE
EXERCICE 4	INCH WORM		Départ debout, placer les mains au sol, avancer les mains le plus loin possible sans décoller les pieds. Puis revenir jusqu'à la position de départ debout.	20 REPETITIONS
EXERCICE 5	ABDOS		Allongé sur le dos, placer les mains sous les fesses, relever les 2 jambes en un seul mouvement jusqu'à la verticale. Puis redescendre les jambes.	2 X 15 REPETITIONS

EXERCICE 6	DEVELOPPES MILITAIRES	 <p>https://femme.fitness</p>	Démarrer avec les 2 bouteilles sur les épaules. Tendre les bras au dessus de la tête. Redescendre aux épaules.	2 X 20 REPETITIONS
EXERCICE 7	BURPEES	 <p>BURPEE Le bon geste</p> <p>FIZZUP COACH SPORTIF ONLINE</p>	Debout, venir poser les 2 mains au sol, puis envoyer les 2 jambes en même temps vers l'arrière, coller le ventre au sol, puis se relever en ramenant les 2 jambes en même temps. Finir par un saut vertical.	15 REPETITIONS
EXERCICE 8	GAINAGE TAP EPAULES		En position de planche, venir toucher l'épaule gauche avec la main droite et inversement.	20 REPETITIONS
EXERCICE 9	STEP UP SUR UNE CHAISE		Une bouteille dans chaque main, monter sur la chaise avec la jambe droite, redescendre puis enchaîner avec la jambe gauche.	2X15 REPETITIONS
EXERCICE 10	MOUNTAIN CLIMBER		En position de gainage sur les mains, amener le genou droit vers le coude droit puis le genou gauche vers le coude gauche.	2 X 20 REPETITIONS

