

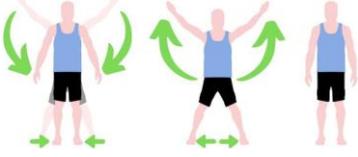
SEMAINE DU 2 AU 5 Novembre

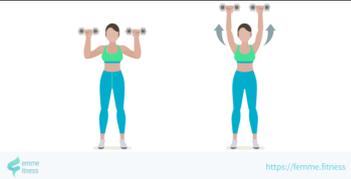
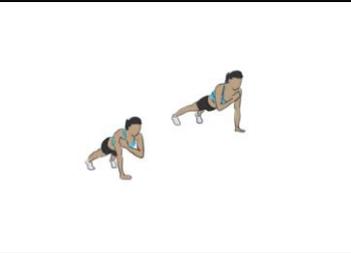
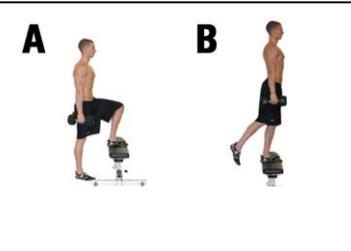
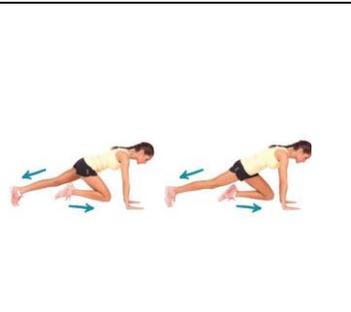
En fonction de votre état de forme :

Option 1 : « Je suis pas trop en forme aujourd'hui » 1 série de 10 exercices à son rythme.

Option 2 : « Je suis en forme » : 3 séries de 5 exos au choix

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

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.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos.
EXERCICE 2	RONDS DE BRAS		Bras tendus, 1 bouteille dans chaque bras, effectuer des ronds en gardant les coudes tendus.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
EXERCICE 3	MONTEES DE GENOUX		Sur place, monter les genoux le plus haut possible et le plus rapidement possible.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
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.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
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.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos

EXERCICE 6	DEVELOPPES MILITAIRES		Démarrer avec les 2 bouteilles sur les épaules. Tendre les bras au dessus de la tête. Redescendre aux épaules.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
EXERCICE 7	BURPEES		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.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
EXERCICE 8	GAINAGE TAP EPAULES		En position de planche, venir toucher l'épaule gauche avec la main droite et inversement.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
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.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos
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.	2X 30 sec de travail, 30 sec de repos

