

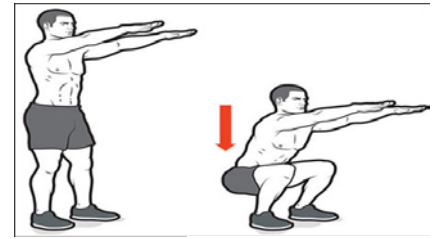
Poste 1 : Corde à sauter

...à chacun son rythme...



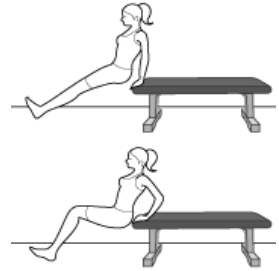
Poste 2 : Squats

Attention : lors de la flexion, c'est le bassin qui pousse vers l'arrière, les genoux restent au-dessus des pieds !!! Inspi vers le bas, expi en remontant.



Poste 3 : Triceps sur chaise

Laisser descendre le dos le long du siège, perpendiculaire au sol, flexion des bras à 90° maxi ! Expirer lors de l'extension



Poste 4 : Fentes

Flexion d'une jambe à 90° et extension de l'autre à l'arrière, main qui touche le sol du même côté, changer de jambe ttes les 8 répétitions, souffler en montant



Poste 5 : pectoraux

Genoux au sol derrière le bassin, maintenir le dos plat en serrant les abdos, écarter les mains pour obtenir 90° lors de la flexion poitrine vers le sol



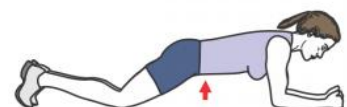
Poste 6 : Burpees

Squat/planche qui peut se faire un pied à la fois/squat/debout(+jump optionnel)

Poste 7 : Gainage

En appui sur les genoux dans le prolongement oblique du dos ou sur les pieds

Contraction isométrique



Poste 8 : Renforcement dos et ceinture lombaire

Sur le ventre, bras devant, surélever légèrement bras et jambes tendus simultanément, contraction isométrique, tenir la position 45 sec !

