

SEANCE 2

Renforcement



OBLIQUES



CRUNCH
Coude / Genou



FENTES A DROITE



FENTES A GAUCHE



BASCULES



PULLOVER
avec bidon ou bouteilles



CRUNCH
bras/jambes

1^{er} Tour
"COOL"
10 répétitions ou 20 secondes

2^{ème} Tour
20 répétitions ou 30 secondes

3^{ème} Tour
30 répétitions ou 40 secondes

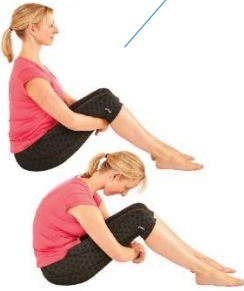
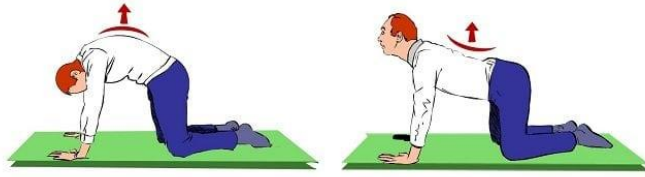
4^{ème} Tour
40 répétitions ou 60 secondes

5^{ème} Tour
Idem Tour 2 ou 3 ou 4 ou
60 répétitions ou 80 secondes

Récupération
2 min entre les Tours

SEANCE 2

Stretching



En fin de séance
Effectuer 3 à 5 Tours
de 15 à 30 secondes
pour un exercice
"sans forcer et sans à-coup"
Augmenter l'amplitude à chaque tour
« Si possible »

