

SEANCE 7

Renforcement



POMPE
chaise



CRUNCH
Jambes tendues



CHAISE



CRUNCH
Bras droit/Jambe gauche



DIPS
chaise



SQUAT JETE
avec bouteilles d'eau



CRUNCH
Bras gauche/Jambe droite



CRUNCH INVERSE
Jambes tendues

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

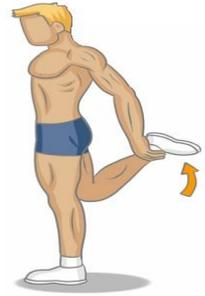
4^{ème} Tour
40 répétitions ou 60 secondes

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

Récupération
2 min entre les Tours

SEANCE 7

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 »

