# **MA SÉANCE DE RENFO À LA MAISON**

Séance n°4 :

Échauffement à faire 3 fois :



Jogging s/place

20 sec.

GENOU DROIT

BRAS DROIT



Jogging s/place

20 sec.

GENOU DROIT

BRAS GAUCHE

CIRCUIT TRAINING :

30 secondes de travail enchainement des 5 exercices

1 minutes de récupération **après avoir effectué les 5 exos**

6 tours



1-Squat double

Enchaîner 1 squat basic et un squat bloqué 3 secondes

Rappel : Squat pieds largeur des hanches, dos droit, regard loin



2- Fente sautée

Fente genoux plié 90° remonte saute change de jambe

Aide-toi des bras pour te stabiliser

Variante : fente alternée + saut pied joint

3- Burpee

Descendre au sol en placement planche, effectuer une pompe, ramener les 2 pieds synchronisé de chaque côté des mains, remonter et sauter bras vers le ciel

Variante :

N°1 : Faire une pompe sur les genoux

N°2 : Descendre en planche poser le ventre à terre remonter **sans le saut**

N°3 : Seulement descendre en planche ramener les pieds l’un après l’autre puis remonter **sans le saut**





4- Gainage Croisé

Main sur l’oreille

Coude viens chercher le genou opposé

Change de côté

5- Cuillère Statique

Rentre la tête, tend les bras et les jambes ton corps est en forme d’arc les lombaires sont au sol, engagement de la ceinture abdominale

Variante : bras le long du corps



**BON ENTRAÎNEMENT !**