

SÉANCE SOLO

Renforcement Bas du Corps

FENTES

- **Piste Verte** : 3 x 20 répétitions.
- **Piste Noir** : 3 x 20 répétitions avec impulsion (jump)

Récup 30 sec - Jambe Droite - Gauche.



Renforcement Haut du Corps

POMPES

- **Piste Verte** : 3 x 20 répétitions (sur genoux)
- **Piste Noir** : 3 x 20 répétitions jambes tendues.
(blocage de 1 à 2 secondes en bas entre les répétitions.

Récup 1 min entre les séries



Renforcement Abdominaux

GAINAGE COSTAL

- **Piste Verte** : 3 x 15 sec statique
- **Piste Noir** : 3 x 45 sec
(en appui sur la main, bras tendu et bassin qui monte et descend)

Récup 30 sec entre les séries



GAINAGE

- **Piste Verte** : 3 x 30 sec
- **Piste Noir** : 3 x 1 min
(Passage alterné coude - mains bras tendus)

Récup 30 min entre les séries





Cardio

JUMPIN JACK

- **Piste Verte** : 3 x 30 sec effort / 30 sec repos
- **Piste Noir** : 3 x 1 min effort / 30 sec repos

BURPEES

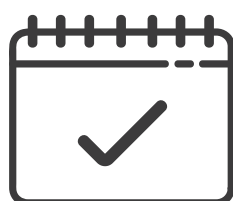
- **Piste Verte** : 3 x 10 rep
- **Piste Noir** : 3 x 20 rep

Récup 1 min



Sollicite l'ensemble du corps

(Renforcement Bas du corps, Haut du corps, Abdominaux).



Simple à réaliser (Poids de corps, sans avoir besoin de matériel, à la maison ou en déplacement, rapide à effectuer).



Permet d'entretenir les qualités physiques pendant les périodes de vacances, de déplacements professionnels ou autre.