

# SÉaNCe VACANCES

## Echauffement

- Tournez la tête de droite à gauche
- De haut en bas
- Tournez les épaules
- Tournez le bassin
- Montez les genoux
- Talons fesses
- Rotation des chevilles

### Circuit 1 : avec bouteille d'eau

x8-10 rep



Développé militaire debout



Extensions triceps



Rowing penché avec poids

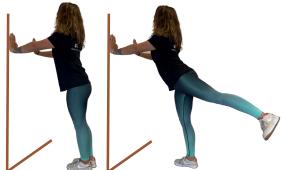


Biceps curl

Circuit à réaliser 2 fois

### Circuit 2 : sans matériel

x8-10 rep



Fessiers debout



Marche en crabe



Fentes



Elevations mollets

Circuit à réaliser 2 fois

## Etirements