

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

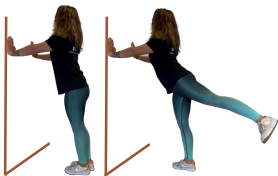


Biceps curl

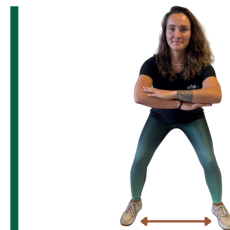
Circuit à réaliser 2 fois

Circuit 2 : sans matériel

x8-10 rep



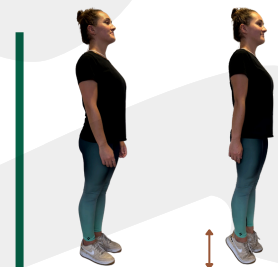
Fessiers debout



Marche en crabe



Fentes



Elevations
mollets

Circuit à réaliser 2 fois

Etirements



TOUS LES SPORTS AUTREMENT