

- Matériel nécessaire :**
- Chaise(s)
  - 4m<sup>2</sup>
  - Eau
  - Tapis gym (option)
  - corde à sauter



*Pensez à vous hydrater régulièrement, ouvrir vos fenêtres, et surtout ne pas vous surpasser.*

## WOD #ROUTINE CHAINE POSTERIEURE

### Echauffement (4 tours)



Talons fesses au sol 30sec



Talons fesses sur place  
30sec



Jumping Jack 30sec  
(avec bras)

### Séance

**Niveau 1 :** Talons surélevés, épaules au sol, relever les Fesses. Tenir 10sec puis 10 répétitions



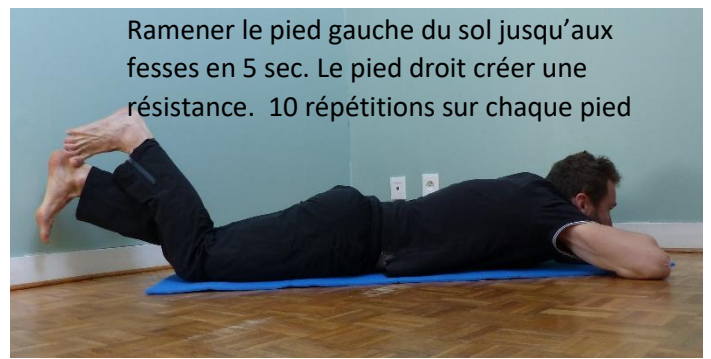
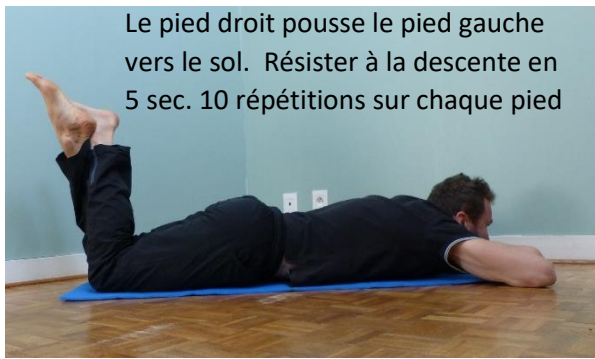
**Niveau 2 :** Pieds au sol (ou sur les talons) – Tenir 10sec puis 10 répétitions



**Niveau 3 :** Pied gauche au sol (ou sur le talon gauche)  
Jambe droite en extension  
Tenir 10sec puis 10 répétitions



Eloignez les épaules pour plus de difficulté !!



Squatts : 10sec position basse + 10 répétitions. Descendez les fesses comme pour vous assoir sur une chaise éloignée. Les genoux n'avancent pas

Niveau 1 : Sans charge

Niveau 2 : avec charge 1L eau

Niveau 3 : avec charge



**Niveaux :** Premier niveau réaliser 6 tours avec 1' de récupération. Niveaux 2 et 3 réaliser 8 tours dans un round de 3' max pour faire votre tour.

Pour aller plus loin > [www.goove.app](http://www.goove.app) en partenariat avec le ministère du sport.

### Etirements (3 tours)



Ischios : Jambe gauche tendue, s'assoir en creusant le dos et en regardant le ciel. 10sec sur chaque jambe.



Quadriceps : bloquer le bassin puis amener doucement le pied à la fesse. 10sec sur chaque jambe.



Fessiers : une jambe en tailleur, attraper la cuisse de la jambe au sol puis asseyez-vous. 10sec sur chaque jambe.