

Matériel nécessaire :

- chaise(s)
- 4m²
- eau
- tapis gym (option)
- souplesse



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

WOD#8 – « Wednesday Evening Blues »

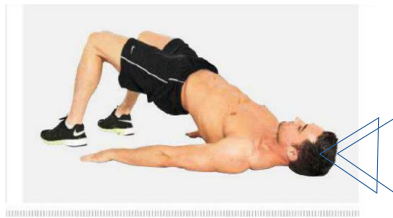
John Lee Hooker, 1961

Circuit training :

Gainage 3 appuis



Fessiers



Rameur gainage



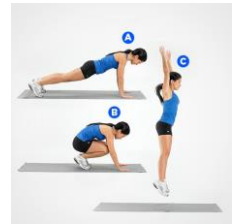
Dips chaise



Jumping jacks



Up and Down



WOD Yoga à réaliser librement pendant 10'

Salutation au soleil : Surya Namaskar



1 Expirez



2 Inspirez



3 Expirez



4 Inspirez



5 Retenir



6 Expirez



7 Inspirez



8 Expirez



9 Inspirez



10 Expirez



11 Inspirez



12 Expirez, inspirez et recommencez à la position 1

Circuit à faire 3 à 4x : lvl 1 25"/35", lvl 2 40"/20", lvl 3 30"/15"

Hatha Yoga : la salutation au soleil est à réaliser à votre rythme, pour travailler sur l'assouplissement maintenir environ 30" chaque posture. Pour travailler musculairement et en amplitude enchaîner les postures (uniquement si celles-ci sont maîtrisées).