

- Matériel nécessaire :**
- Chaise(s) □ 4m² □ Eau □ Tapis gym (option)
 - corde à sauter



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

WOD5 # MERCREDI

Echauffement (4 tours)



Pompes sur le mur 10 répétés



Mountain Climbers 20 sec



Jumping Jack 20sec

Séance

Exo 1 / Niveau 1 Gainage bras / Niveau 2 Gainage Coudes



Exo 2 / Gainage Monter-descendre

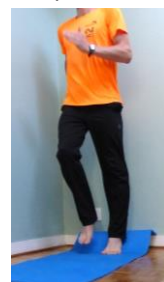


Niveau 1 sur les genoux

Exo 3 / Niveau 1 Pompes Sur les genoux / Niveau 2 sur les pieds



Exo 7 / Sprint sur place



Exo 8 / Montées de genou



Exo 4 / Abducteurs : monter descendre le pied, jambe tendue



Exo 5 / Adducteurs : monter descendre le pied, jambe tendue, l'autre jambe fléchie devant



Exo 6 / Niveau 1 Squats



Niveau 2 Squats 2 rebonds en bas monter sur pointes en haut



Niveau 1 réaliser 4 tours avec 1min de récupération
Niveau 2 réaliser 6 tours dans un round de 6min max pour faire votre tour.

**Gainage-Adducteurs-
Abducteurs-Sprint-
Montées de G 30sec**

Pompes-Squats 10 répétitions

Etirements (2 tours)



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

Abdos : Sur les mains, creuser progressivement le dos en regardant le ciel. 10sec.



Quadriceps : Assis sur les talons puis monter le bassin vers le ciel. 10sec

Lombaires : Sur les genoux, étirer les bras vers l'avant. 10sec.



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

Adducteurs : Dos droit, écarter les genoux à l'aide des coudes. 10sec.



Pour aller plus loin > www.goove.app en partenariat avec le ministère du sport.

WOD6 # VENDREDI

Exos identiques mais consignes différentes ...

Niveau 1 réaliser 4 tours avec 1min de récupération

Niveau 2 réaliser 6 tours dans un round de 6min max pour faire votre tour.

Gainage-Sprint-Montées de genoux 30sec

Pompes-Adducteurs-Abducteurs-Squats 10sec statique + 10 répétitions + 10 « rebonds »