

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.

WOD10 # VENDREDI – « Friday I'm in love » – The Cure, 1993

Faire 30sec de corde à sauter ou 30sec de Jumping Jacks le plus vite possible entre chaque exercice



POMPES 4X (5sec position basse + 5 reps avec descente lente + 5 reps rapides + 15sec récup)

N1 au mur



N2 sur les genoux



N3 sur les pieds



GAINAGE PLANCHE

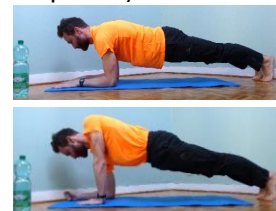
N1 Fixe sur les mains
4x(15sec récup 5sec)



N2 Fixe sur les coudes
4x(20sec Récup 5sec)



N3 4X(Fixe 10sec + 5 montées sur les bras Récup 5sec)



ELEVATION HANCHE 4X (5sec position haute + 5 reps avec descente lente + 10 reps rapides + 15sec récup)

N1 avec main au sol



N2 Avec main aux hanches



N3 Avec main en l'air



FESSIERS ISCHIOS 4X (5sec position haute + 5 reps avec descente lente + 10 reps rapides + 15sec récup)

N1



N2



N3



REALISER 2 à 3 tours - Bon weekend ;)