

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



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

## WOD15 # LUNDI – « Plage isolée » – POLO AND PAN

### ECHAUFFEMENT JAMBES

Sprint sur place 30sec



Proprio simple sur place  
(flamant rose) 15sec/ pied



Montée Genoux ou corde à sauter 30sec



Proprio montée de marche  
(bloquer 2sec sur 2 pieds) Une dizaine



Marches (une dizaine en sprint)

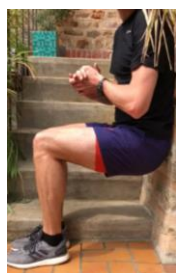


Proprio descente marches  
(bloquer 2sec sur 1 pied)  
Une dizaine/pied



### SEANCE JAMBES

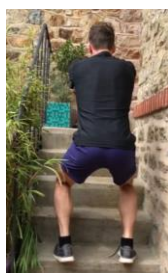
Chaise



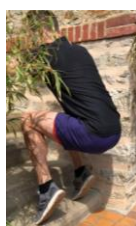
Extension pointe



Jump monter sur marche



Extension pointe accroupi



Squats



Ischio sur tapis avec glissade des pieds



Réaliser 2 à 4 tours – récupération 1 à 2 min après un bloc de 3 exercices !

Chaise 15 – 30 - 45sec selon niveaux

Jump : 10 reps / plus ou moins haut

Squats - Extension pointes – Ischio : 10 reps / Descente lente – bloquer 2sec - Pousser vite

## ETIREMENTS

Quadriceps



Ischio



Fessiers



Mollets

