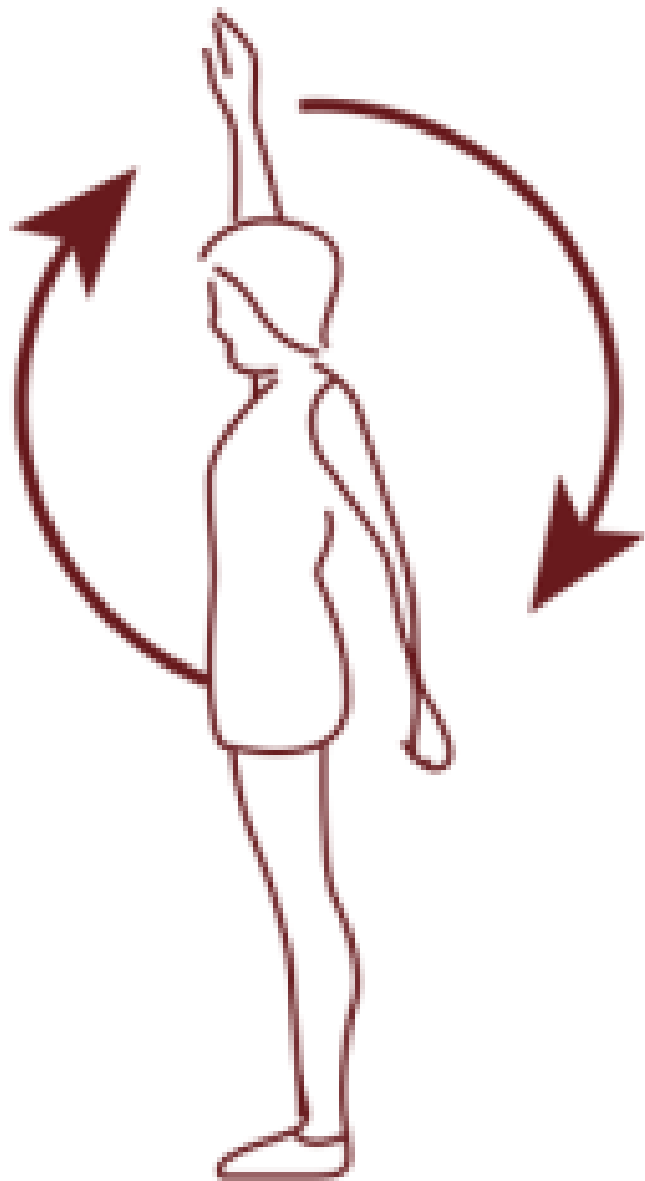




# SÉANCE 2

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !  
Tout le monde peut participer. Good Luck !

## Échauffement



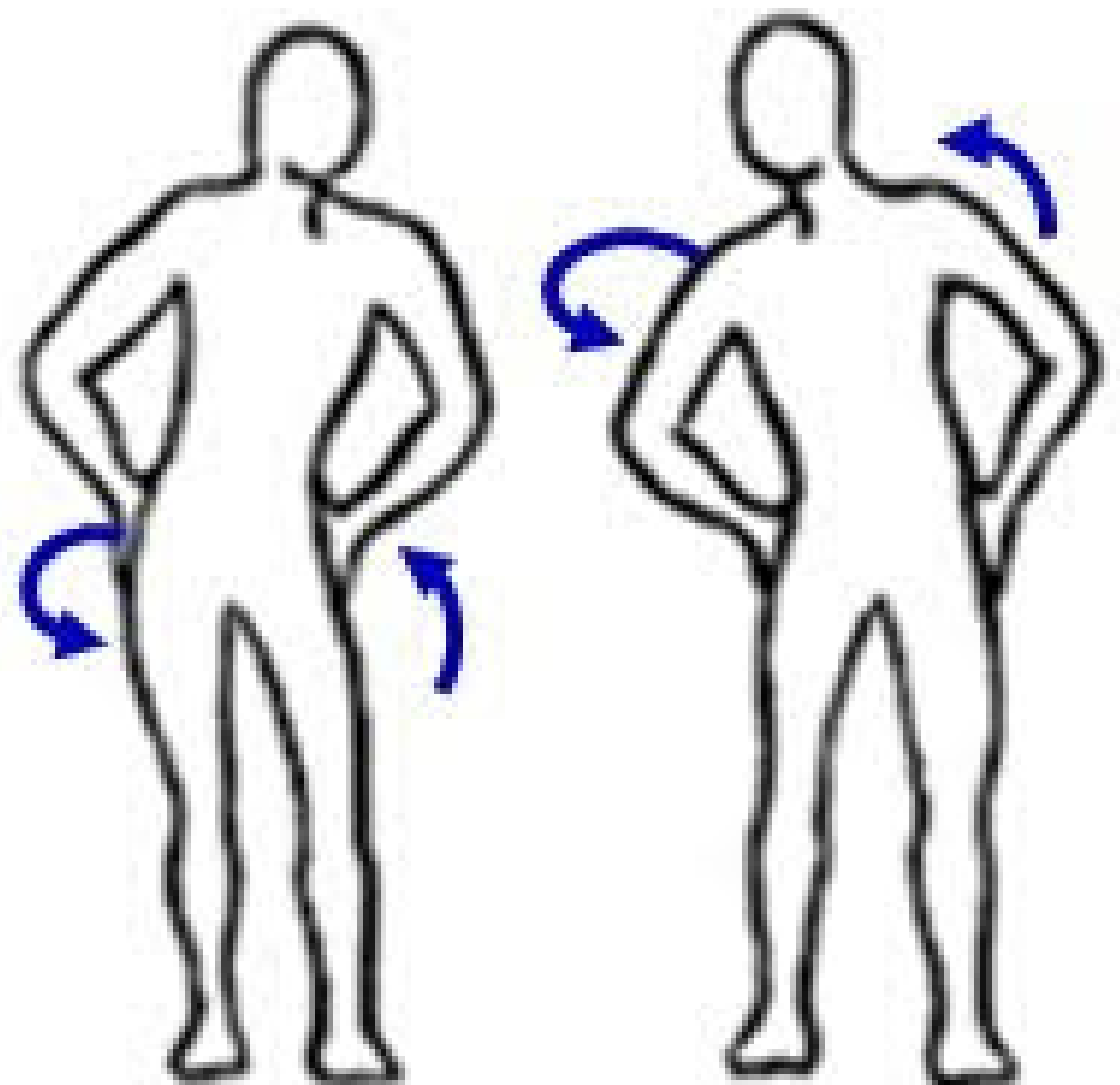
### Épaule Gauche

Rotation externe x5  
Rotation interne x5  
Élévation externe x5  
Élévation interne x5

### Épaule Droite

Rotation externe x5  
Rotation interne x5  
Élévation externe x5  
Élévation interne x5

Rotation du Buste x5





# SÉANCE 2

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !  
Tout le monde peut participer. Good Luck !



## Fentes Latérales

Jambes écartés, presque au maximum, dos droit,  
fente sur la jambe

x10 rép uniquement sur la jambe droite en revenant  
au milieu à chaque rep

x10 rép uniquement sur la jambe gauche en revenant  
au milieu à chaque rep

10 secondes en Squat Sumo  
Écart des jambes jusqu'à une  
légère tension des adducteurs,  
position basse en isométrie jambe  
à 90°

x20 fentes latérales en alternant  
jambe gauche et jambe droite avec  
une élévation de rythme

x10 rep en Squat Sumo  
**BLOC À FAIRE 2 FOIS.** 1 minute de  
repos entre les deux blocs.





# SÉANCE 2

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !  
Tout le monde peut participer. Good Luck !

## Corps de séance

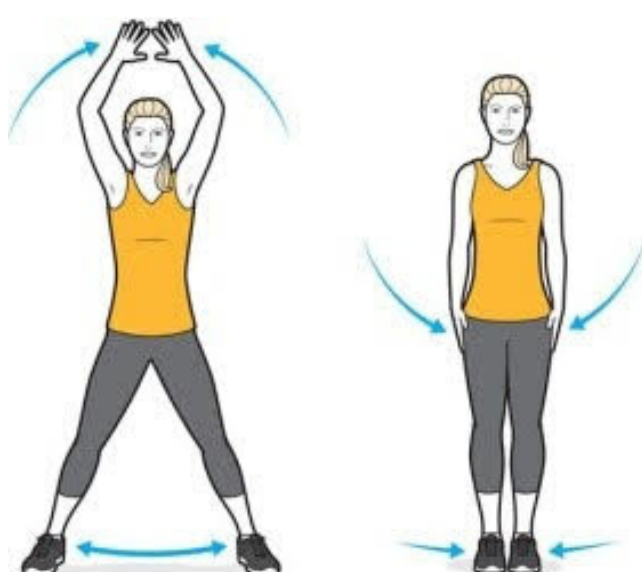
**NIVEAU : Facile = F / Intermédiaire = I /  
Expert = E**

Burpees : F évité la pompe et le saut / I éviter la pompe / E comme sur l'image



Squat : F descendre à 45° / I descendre à 90° / E squat jump (squat 90° + un saut jambe tendu) x10

Pompe : F sur les genoux / I comme sur l'image / E pieds surélevés x10



Jumping Jack : F 20sec / I 30sec / E 40sec

Bloc à faire 3 fois



# SÉANCE 2

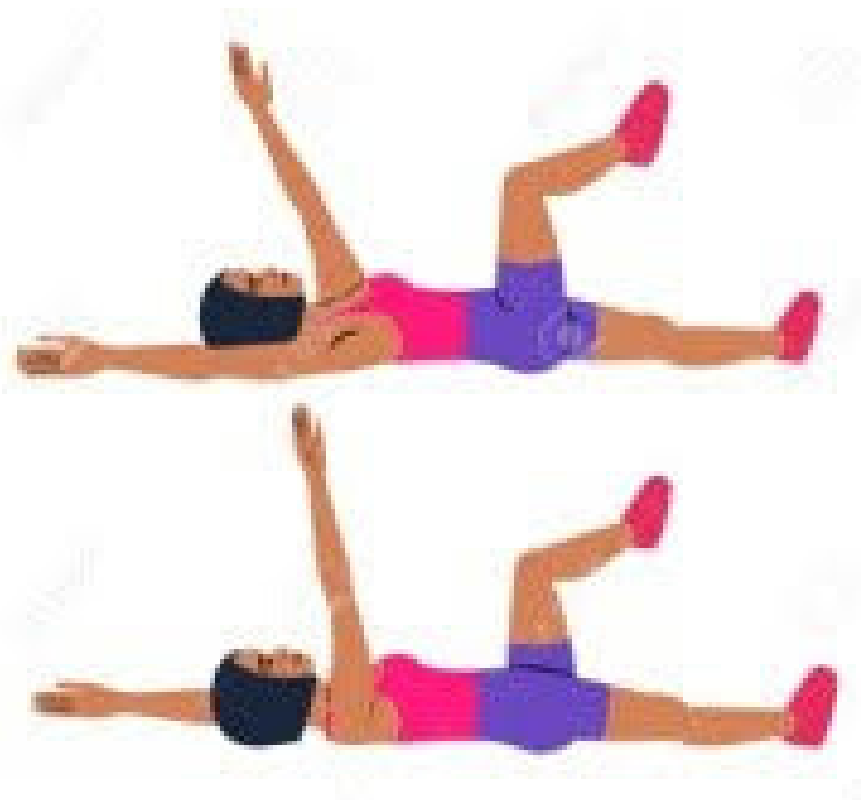
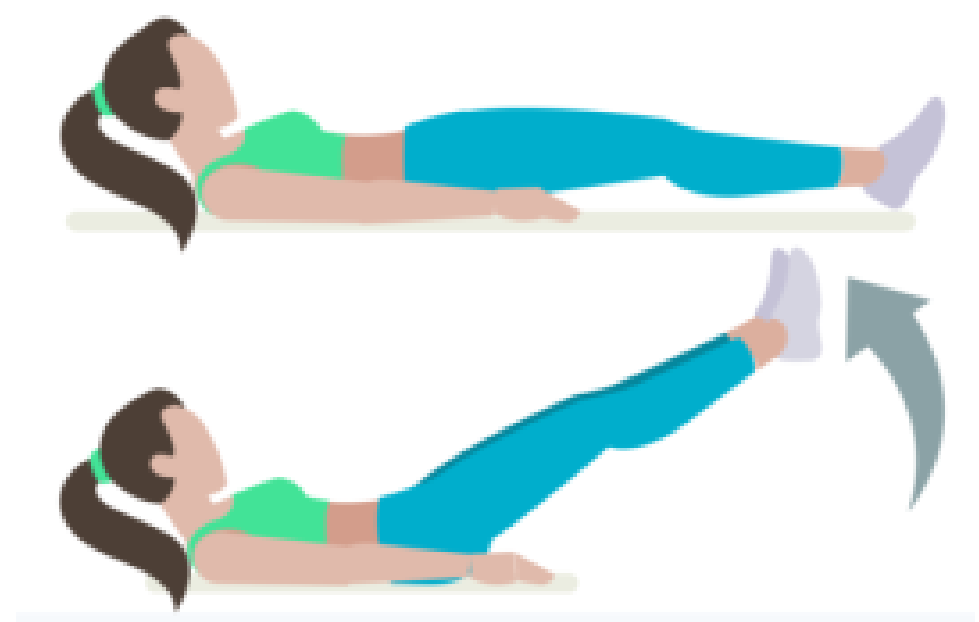
Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !  
Tout le monde peut participer. Good Luck !



Crunchs 2 séries (10/12/8)  
Sur le dos, pieds à plats et proche des fessiers, mains aux tempes, regard vers le ciel, décollez les scapulas du sol, rapproche le sternum du pubis

Maintien jambes tendues 2 séries (10/15/10)

A partir de la position du crunch, mains sous les fessiers, tendre les jambes en gardant un espace avec le sol, rétroversé le bassin



Dead Bug 2 séries (10JG-BD/10JD-BG  
12JG-BD/12JD-BG 8JG-BD/8JD-BG)  
Couché sur le sol, hanches cuisses 90°, amener le bras tendu derrière la tête et tendre la jambe opposé, l'autre bras est tendu vers le ciel



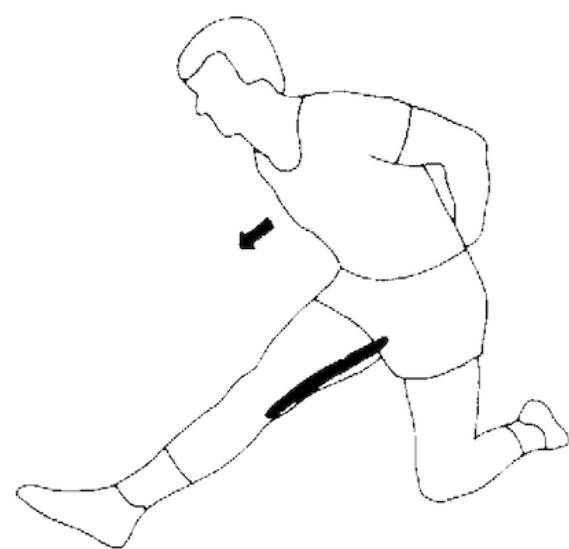
# SÉANCE 2

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !  
Tout le monde peut participer. Good Luck !

## Retour au calme, étirements

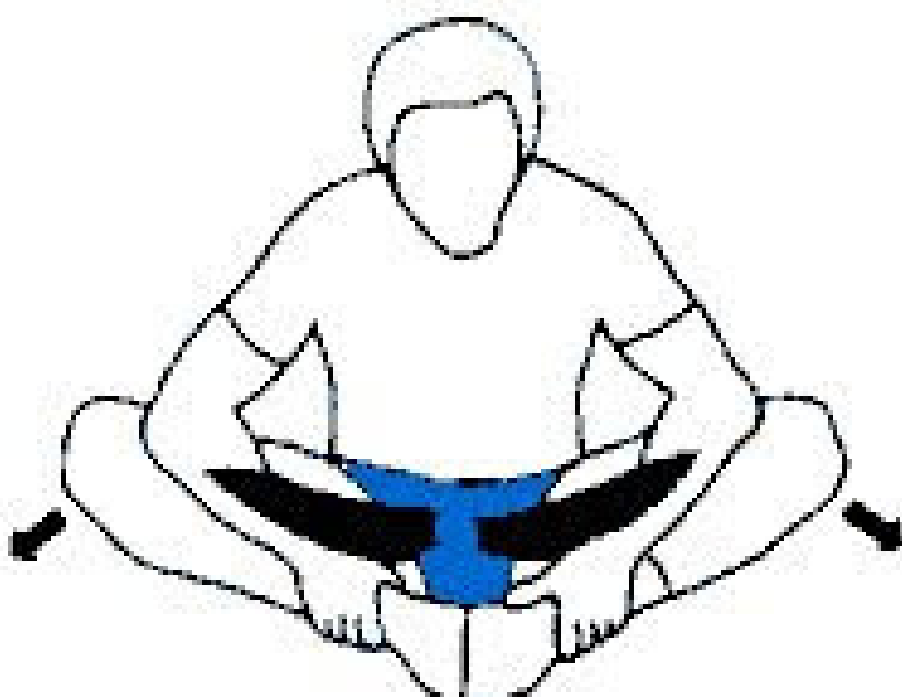


Quadriceps 20 sec à 30 sec :  
Debout, prendre la cheville avec la main, flexion du genou pour amener le talon au fessier



Ischio Jambier 20 sec à 30 sec :  
Sur un genou, placer la jambe tendu devant, basculer en avant, dos droit

Fessiers 20 sec à 30 sec :  
Assis, jambes tendues, il va falloir venir croiser et plier la jambe au dessus de l'autre jambe en rapprochant la jambie plié de son buste à l'aide de ses bras



Aducteurs 20 sec à 30 sec :  
Assis, les jambes écartées jusqu'à une légère tension dans les adducteurs, descendre avec les mains devants et le dos droit



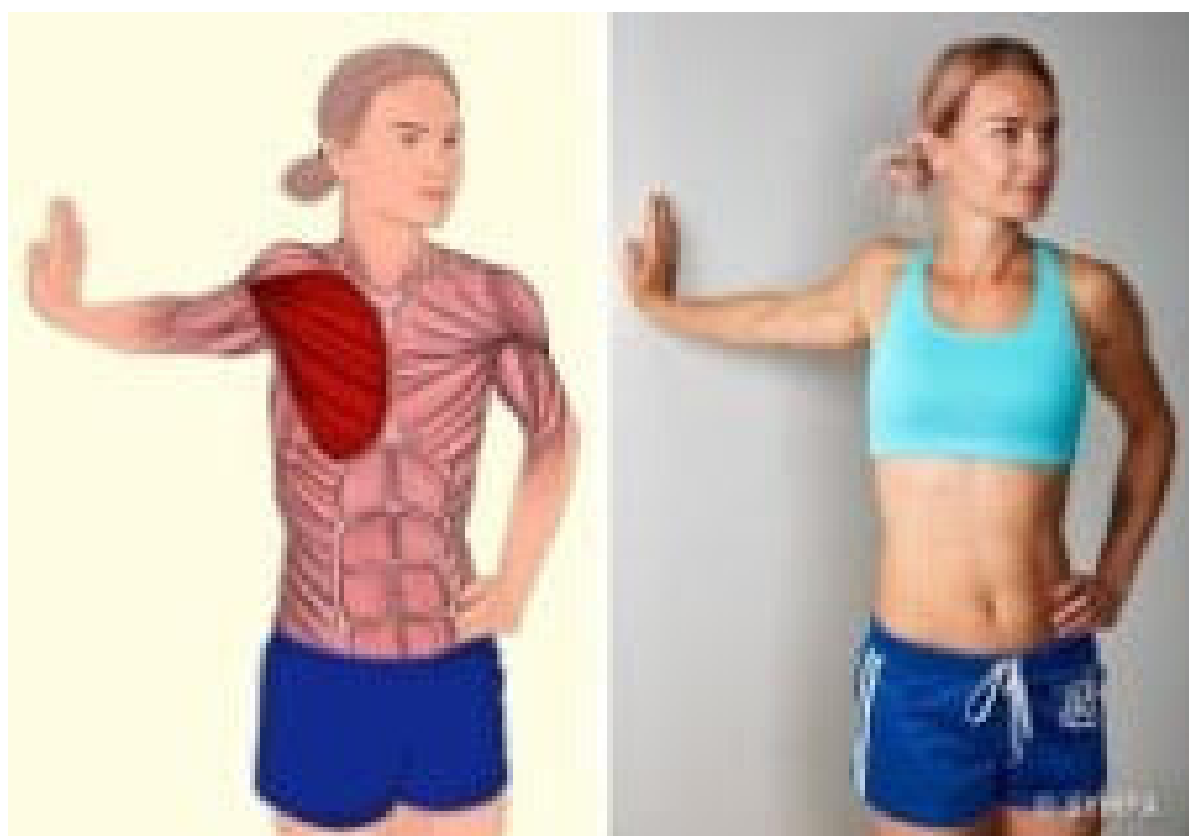
# SÉANCE 2

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !  
Tout le monde peut participer. Good Luck !

## Retour au calme, étirements



Mollets 20 sec à 30 sec :  
Garder bien le pied à plat



Pectoraux 20 sec à 30 sec :  
La main à plat contre un mur,  
maintenir une tension