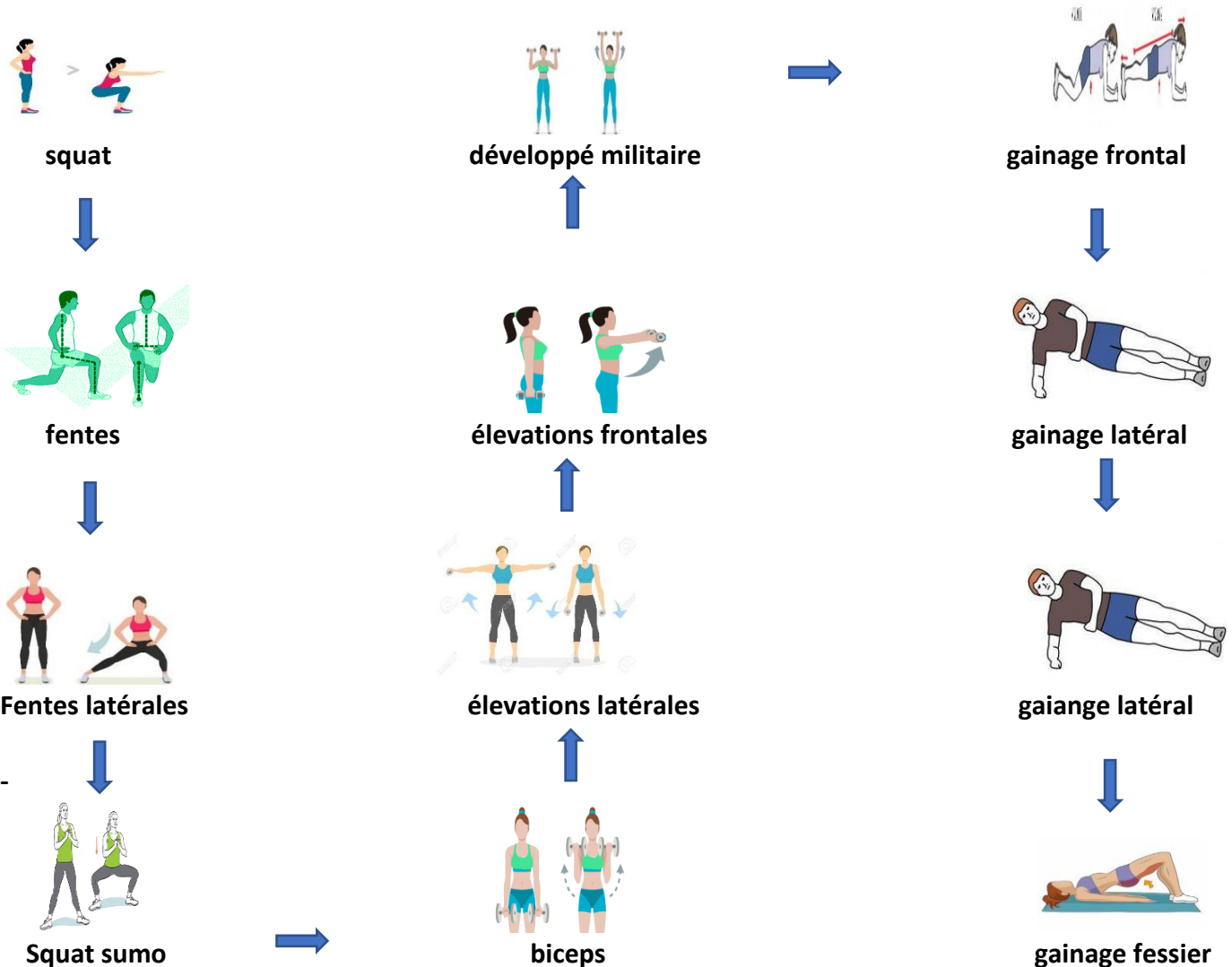


Séance de gym n°3 : renforcement musculaire (30- 40 min)

-Echauffement : (répéter 4 fois)

- Marche active pendant 1 minute
- 10 montées de genoux +10 talons fesses
- 10 développé militaire + 10 élévations latérales + 10 élévations frontales +10 mouvements dos+ 10 biceps

-Corps de séance :



- 1^{er} tour : 40 répétitions et 40 sec pour le gainage
- 2^{ème} tour : 30 répétitions et 30 sec pour le gainage
- 3^{ème} tour : 20 répétitions et 20 sec pour le gainage
- 4^{ème} tour : 10 répétitions et 10 sec pour le gainage

**-enchaîné le tour sans repos
-prendre 1min30 de repos entre
chaque tour**

Consignes de sécurité

- Gagnez les abdos sur chaque mouvement
- Regardez droit devant soi pour tenir son dos droit
- Pensez à bien inspirer et expirer pendant l'exercice
- Poids du corps sur les talons et pieds largeur bassin (en position squat)
- Pensez à rester bien droit des pieds à la tête (en position de gainage)

Vous pouvez utiliser des lestes ou des bouteilles d'eau

