

Séance de gym n°4 : circuit training (30- 40 min)

-Echauffement :

-course pendant 1 minute

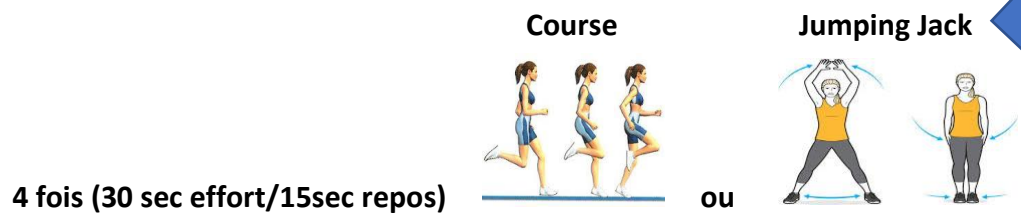
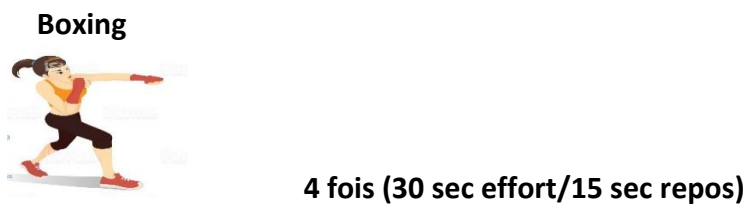
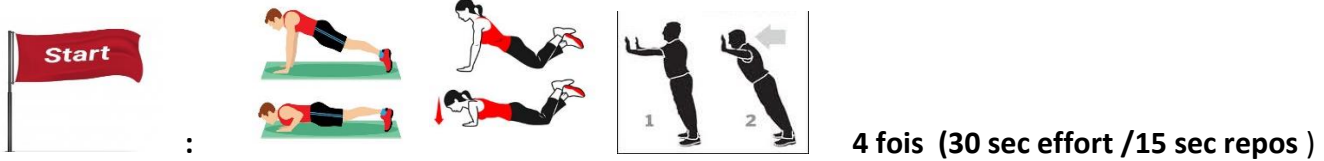
-10 montées de genoux +10 talons fesses

10 développés militaire = 10 élévations latérales = 10 10 élévations frontales = 10 biceps

(Répéter 4 fois)

-Corps de séance

Pompes (normales, sur les genoux ou contre un mur debout au choix)



(Répétez le circuit 3 à 5 fois et 1 min de repos à la fin du circuit)

Consignes de sécurité

- Gagnez les abdos sur chaque mouvement
- Regardez droit devant vous pour tenir son dos droit
- Pensez à bien inspirer et expirer pendant l'exercice
- Gardez le dos droit, les mains parallèles, les coudes à 90° hauteur d'épaule et les talons au sol (position de pompes)
- Pensez à faire des étirements à chaque fin de séance
- Pensez à s'hydrater