**15/1 :** commencer en réalisant 15 squats et 1 sit-up puis on diminue les squats et augmente les sit-up de 1 à chaque série jusqu’à arriver à 1 squat et 15 sits-up.

EXERCICES DU JOUR PARCOURS 1   
 ABDOMINAUX ET JAMBES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE** | **DEMI-SQUAT** | **SITS-UP** | **FORMAT 15/1**  **Soit 15 séries de 16 mouvements** | |
| **RECUP** | **Passage d’un mouvement à un autre ou 15 sec à la fin de chaque série** | |
| **ILLUSTRATION** |  |  | 1. **15 squats et 1 sit-up** 2. **14 squats et 2 sits-up** 3. **13 squats et 3 sits-up** 4. **12 squats et 4 sits-up** 5. **11 squats et 5 sits-up** 6. **10 squats et 6 sits-up** 7. **9 squats et 7 sits-up** 8. **8 squats et 8 sits-up** 9. **7 squats et 9 sits-up** | 1. **6 squats et 10 sits-up** 2. **5 squats et 11 sits-up** 3. **4 squats et 12 sits-up** 4. **3 squats et 13 sits-up** 5. **2 squats et 14 sits-up** 6. **1 squat et 15 sits-up** |

**N’oublie pas de bien t’hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !**

SUMMMER BODY SEMAINE 7 Alice Guy

EXERCICES DU JOUR PARCOURS 2   
 CARDIO

**45’’ d’effort/15’’ récupération  
Réaliser un tour complet des 5 exercices et recommencer jusqu’à avoir fait 3 tours**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE** | **MONTEE DE GENOUX** | **MOUNTAIN CLIMBER** | **SCISSOR RUNS** | **DOUBLE TAP** | **TALON FESSES** |
| **TRAVAIL** | **45’’** | **45’’** | **45’’** | **45’’** | **45’’** |
| **RECUP** | **15’’** | **15’’** | **15’’** | **15’’** | **15’’** |
| **ILLUSTRATION** |  |  |  |  |  |

**Les 45 secondes sont un effort soutenu où il faut réaliser le plus de répétitions possibles !   
Clique sur ce lien pour avoir une musique te donnant le rythme du 45/15 :** <https://www.youtube.com/watch?v=-JXM5C7y8aY>

SUMMMER BODY SEMAINE 7 Alice Guy

**AMRAP : réaliser le maximum de répétition de burpee en 3x4’ avec 2’ de récup entre les séries. Il faut faire les 3 exercices (bag squat, jumping jack, bag push press) avant de pouvoir faire les burppes sur le temps qu’il reste sur la série**

EXERCICES DU JOUR PARCOURS 3   
 FULL BODY

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE** | **BAG SQUAT + PUSH PRESS** | **JUMPING JACK** | **BAG PUSH PRESS** | **BURPEES** |
| **TRAVAIL** | **15 répétitions** | **50 répétitions** | **10 répétitions** | **AMRAP réaliser le max de répétition dans le temps qu’il reste sur les 4’** |
| **RECUP** | **2’ entre chaque série** | | | |
| **ILLUSTRATION** |  |  |  |  |

**Pour les bag squat et press, prends un sac à dos avec dedans 2 bouteilles d’eau de 1,5 L max ! N’oublie pas de bien t’hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !**

SUMMMER BODY SEMAINE 7 Alice Guy