EXERCICES DU JOUR PARCOURS 1   
 ABDOMINAUX

**Réaliser un tour complet des 5 exercices et recommencer jusqu’à avoir fait 4 tours**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE** | **TAP PLANK** | **ABDO DEBOUT** | **ABDOS OBLIQUES** | **PONT HANCHES** | **GAINAGE (GENOUX)** |
| **TRAVAIL** | **30’’** | **30’’** | **30’’** | **30’’** | **1’ ou si moins de 1’ le maximum possible** |
| **RECUP** | **15’’** | **15’’** | **15’’** | **15’’** | **1’** |
| **ILLUSTRATION** |  |  |  |  |  |

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

SUMMMER BODY SEMAINE 9 Alice Guy

**40-30-20-10 : Réaliser un tour en faisant 40 répétitions des 5 exercices puis un autre tour avec 30 réps puis 20 et pour finir 10.**

EXERCICES DU JOUR PARCOURS 2   
 CARDIO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE** | **JUMPING JACK** | **TALON FESSES** | **DOUBLE TAP** | **MONTEE DE GENOUX** | **MOUNTAIN CLIMBER** |
| **TRAVAIL** | **40-30-20-10** | **40-30-20-10** | **40-30-20-10** | **40-30-20-10** | **40-30-20-10** |
| **RECUP** | **Transition d’un exercice à un autre et si besoins entre 30’’ et 1’ à la fin d’un tour** | | | | |
| **ILLUSTRATION** |  |  |  |  |  |

**N’oublie pas de bien t’hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !  
N’hésite pas à mettre de la musique pour te motiver !!!**

SUMMMER BODY SEMAINE 9 Alice Guy

**Réaliser 3 tours des 5 exercices.  
4 premiers exercices : 30 secs d’effort et 15 secs récup  
5ème : rechercher le challenge avec un maximum de répétition sur 1’**

EXERCICES DU JOUR PARCOURS 3   
 FULL BODY

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE** | **DIPS (SUR UNE CHAISE)** | **CHAISE CONTRE LE MUR** | **BAG SHOULDER PRESS** | **FENTES ALTERNEES** | **BAG SQUAT+SHOULDER PRESS** |
| **TRAVAIL** | **30’’** | **30’’** | **30’’** | **30’’** | **Maximum de répétition en 1’** |
| **RECUP** | **15’’** | **15’’** | **15’’** | **15’’** | **1’** |
| **ILLUSTRATION** |  |  |  |  |  |

**Pour les bag shoulder press et squat, 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 9 Alice Guy