

## Lundi Cardio

### Sur place :

- **Montée de genoux très dynamique sur 30secondes**
- **Talons fesses très rapide 30secondes**
- **Cloche pieds Droite 30secondes / Gauche 30secondes**
- **Accroupi saut extension 30sec**

**Répéter cette série 3 fois**



**Bonne séance !**

## Mardi Abdos gainage

**Rester dans ces positions pendant 30sec et les faire 4 fois chacune**

### Consignes :

**Rentrer le nombril**

**Inspirer, expirer**

**Epaules au-dessus des coudes**

**Tenir la série complète !**



**Bonne séance !**

## Mercredi Jambes



**Position Chaise contre un mur 4 x 30 secondes**

### Séries d'exercices nombril rentré

- **Accroupi saut extension 4x10**
- **Debout, relevé sur ½ pointes jambes tendues mains contre un mur, puis redescendre sur talons.**
- **Squats sautés, descendre dos droit, jambes fléchies hanches à hauteur des genoux x30**

**Bonne séance !**

## Jeudi Bras

**Pompes 4 séries de 10 (pause 20 secondes ou moins entre chaque série)**



- **ATR avec le ventre contre le mur, tenir 10 secondes (4 fois)**
- **Mains sur une chaise dips, 4 séries de 10**



**Bonne séance !**

## Vendredi Étirements

**Enchaîner les positions ci-dessous au moins 1 minute chacune  
A répéter 3 fois**



**Bonne séance !**