

"LITTLE N°3", 40" effort max / 20" repos

BLOC 1 (à faire 4 fois) :

- Corde à sauter ou Air corde (la mienne venant de me quitter, après 20 ans de bons et loyaux services...)
- Rotateurs (Gourdes [rien ne sert de mettre trop "lourd"] ou Élastique, ...)

1' de REPOS

BLOC 2 (à faire 4 fois) :

- Burpees + Planche (Squat + Position pompe)
- Gainage Dynamique Droite

1' de REPOS

BLOC 3 (à faire 4 fois) :

- Squat Tape Talons (Accélérer progressivement...)
- Gainage Dynamique Gauche

1' de REPOS

BLOC 4 (à faire 4 fois) :

- Pompes mains surélevées (Privilégier la vitesse...)
- Dips (Privilégier la vitesse...)

NÉANMOINS DANS CE BLOC, NE PAS OUBLIER L'IMPORTANCE DE LA POSTURE...

ÉTIREMENTS

35' de lâcher prise, alors faites vous plaisir...