

« PROTOCOLE N°2 »

Attention, si vous n'avez pas réalisé les séances précédentes (TABATA et LITTLE), ces séances sont plus rapides donc à vous de vous jauger...

BLOC "Échauffement" (à faire 4 à 5 fois, environ 10 minutes) :

30 MONTEES DE GENOUX
20 GAINAGE COMMANDO
10 PLANCHE ECART
5 POMPES

"8/12 N°", 8" effort SUBMAX / 12" repos

BLOC "Cardio" (à faire 8 fois) :

- Jumping-Jack
- Saut Avant/Arrière (Pointes de pieds)
- Sauts Rotation (Droite/Gauche)

2' de REPOS

BLOC "Haut du corps" (à faire 8 fois) :

- Élévations (Avec poids léger, cuisse/flèche)
- Dips
- Rotation des Bras (Avec poids léger)

2' de REPOS

BLOC "Abdos" (à faire 8 fois) :

- Abdos Droite/Gauche (Avec poids léger)
- Abdos Vélo
- Abdos Jambes tendues petite descente

2' de REPOS

BLOC "Bas du corps" (à faire 8 fois) :

- Sauts Jambes Droite
- Sauts Jambes Gauche
- Sauts Genoux

ÉTIREMENTS