





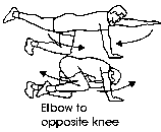



ENTRAÎNEMENT 1 - NIVEAU 1

Échauffement : Marche sur place :	1 minute	Jumping jack:	1x10
Spider + downward dog:	1x10	Body weight squat :	1x10
Information: Vous pouvez ajuster le programme selon votre niveau. Exemple: ajuster le nombre de série, diminuer ou augmenter le nombre de répétition, ajuster le temps de repos et la possibilité de le faire en circuit.			

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Description
1) Fente avant 	3	12	60s	Faire les fentes en alternance.
2) Extension des hanches à une jambe 	3	12/j	60s	Faire une jambe à la fois
3) Push up 	3	12	60s	Option A : sur les pieds Option B : sur les genoux
4) Planche de côté 	3	30s/c	60s	Appuis sur sur le côté
5) Fentes de côté 	3	12/c	60s	Fentes sur place de côté
6) Dead bug 	3	12/c	60s	Extension du bras et de la jambe opposée sur le dos
7) Bird dog  <small>Elbow to opposite knee</small>	3	12/c	60s	Extension du bras et de la jambe opposée
8) Abdo mains-genoux 	3	max	60s	Redressement assis