

**ENTRAÎNEMENT 1 - NIVEAU 2**

**Échauffement :** Marche sur place : 1 minute      Jumping jack: 1x10  
 Body weight squat : 1x10      Spider + downward dog: 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) Squat bulgare 	3	12/j	60s	Faire les fentes en alternance.
2) Push up avec flexion de la hanche 	3	6/j	60s	Push up en ramenant le genou
3) Élévation des jambes + bassin 	3	12	60s	Garder les jambes tendues
4) Jump lunge 	3	8/j	60s	Sauter en position de fente
5) Flexion jambe alternée avec serviette 	3	8/j	60s	Ramener la jambe en la glissant avec la serviette
6) 7 ways blackburn 	3	3 rép. par positions	60s	Faire la lettre avec les bras Y-Y* / T-T* / A / L-L* *Pouces vers le haut
7) Abdo en V 3 directions 	3	3-3-3	60s	Monter à gauche, au centre, à droite

8) Jump squat X 	3	6/c	60s	Toucher le pied avec la main opposée
9) Élévation jambe alternée 	3	12/j	60s	Garder la jambe tendue
10) Masson twist 	3	10/c	60s	Rotation du tronc