

Sport santé bien-être - séance 1 / ?, durée 1h30

- Échauffement libre 10'
- CARDIO
 - o Intensité visée : 7/10
 - o Format de travail **4 x 6 x 45''/15'' R3'**. Explications :
 - Bloc n°1 : pendant 45 secondes, effectuer des **montées de genoux, bras croisés devant la poitrine, mains aux épaules**. Puis prendre 15 secondes de repos sans rien faire. Reproduire cet enchaînement 6 fois
 - A l'issue des 6 séries, prendre 3 minutes de récupération sans rien faire.
 - Bloc n°2 : pendant 45 secondes, effectuer des mouvements de **shadow tennis** (gestes de tennis de votre choix à vide). Puis prendre 15 secondes de repos sans rien faire. Reproduire cet enchaînement 6 fois.
 - A l'issue des 6 séries, prendre 3 minutes de récupération sans rien faire.
 - Bloc n°3 : pendant 45 secondes, **dancez** ! Puis prendre 15 secondes de repos sans rien faire. Reproduire cet enchaînement 6 fois
 - A l'issue des 6 séries, prendre 3 minutes de récupération sans rien faire.
 - Bloc n°4 : pendant 45 secondes, **déplacements latéraux** en faisant rebondir une balle en mousse (cf vidéo). Reproduire cet enchaînement 6 fois.

A la fin du cardio, prendre 5 minutes de repos total avant d'enchaîner la partie renforcement musculaire.

- Renforcement musculaire. Intensité 8/10. Effectuer 3 tours du « 7 minutes workout » (illustration en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>). Prendre 3 minutes de récupération entre chaque tour.
- TABATA Gainage pour terminer. Variez les plaisirs en changeant de position mais n'oubliez pas de basculer le bassin en rétroversion ou position neutre au maximum mais pas d'antéversion ! + TABATA lombaires (voir musique TABATA SONGS sur youtube).

