

Sport Santé Bien-être Spécial Confinement

Séance n°2 / ?... Durée 1h30, intensité moyenne de la séance : 8/10

PILATES 40' Pilates : intensité 5/10. Réaliser :

- Mobilisations articulaires générales (colonne vertébrale, épaules et poignets surtout) 7'
- 5 Inchworms : <https://www.youtube.com/watch?v=VSp0z7Mp5IU>
- Puis 20 shoulders bridges https://www.youtube.com/watch?v=QFv_Fex3Mko
- Puis 5 Inchworms + 20 shoulders bridges
- Puis 20 side kick par jambe : <https://www.youtube.com/watch?v=I0jwEZUA5p8>
- Puis 5 inchworms + 20 shoulders bridges + 20 side kick. 4 TOURS

CARDIO/RENFO 50', intensité 9/10 (format spécial dédicace à Heiner). ATTENTION : ça va piquer !

- Echauffement cardio 10'
- Alterne 45'' cardio en faisant des mountain climbers / 15'' récup **avec** 45'' pompes sur les genoux / 15'' récup. A faire 16 fois (donc 8 séries cardio + 8 séries pompes).
- R4'
- Même format : alterne 45'' de corde à sauter ou jumping jack /15'' récup **avec** 45'' de dips sur chaise <https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY&t=21s> / 15'' récup. A faire 16 fois (donc 8 séries cardio + 8 séries dips)
- R4'
- Même format : alterne 45'' de votre choix /15'' récup **avec** 45'' de tractions australiennes suspendu sous une table <https://www.youtube.com/watch?v=GzJhVKN5xAM> / 15'' récup. A faire 16 fois (donc 8 séries cardio + 8 séries tractions)

Simplification : format CARDIO 30/30 avec RENFO qui reste lui en 45/15

