

Sport Santé Bien-être Spécial Confinement

Séance n°7 / 7 ! Durée 1h15, intensité moyenne de la séance : 6/10

Échauffement 20' cardio de votre choix

Cardio 15', intensité 8/10. Format EMOM (Each Minute One Mouvement).

- Toutes les minutes, commencez par faire 4 planches main / coude. Possibilité de faire l'exercice sur les genoux : <https://www.youtube.com/watch?v=flx83hHzo3k>
- Ensuite, enchaînez par 14 fentes sautées (7 à droite / 7 à gauche). Puis, s'il vous reste du temps avant la fin de la minute entamée, vous l'utilisez comme repos. Et à la minute suivante, vous recommencez ce petit circuit (4 planches main/coude + 14 fentes sautées).
- Et cela, vous le faites 15 fois.

Déplacements ludiques 15', intensité 4/10

Faire rebondir une balle sur une table basse ou chaise et aller la frapper de part et d'autre en coup droit puis revers (illustrations ci-dessous).

Intensité 4/10 donc recherchez de la qualité plutôt que de la quantité



- Vous pouvez faire ce travail sous le format 5 x 30'' de jeu, R libre
- Puis 5 x 40'' de jeu / 20'' de récup

Rénforcement musculaire 25', intensité 6/10, dos / épaules :

- Faire 4 séries de 25 répétitions pour les 3 exercices suivants. Récup libre :

