

ECHAUFFEMENT

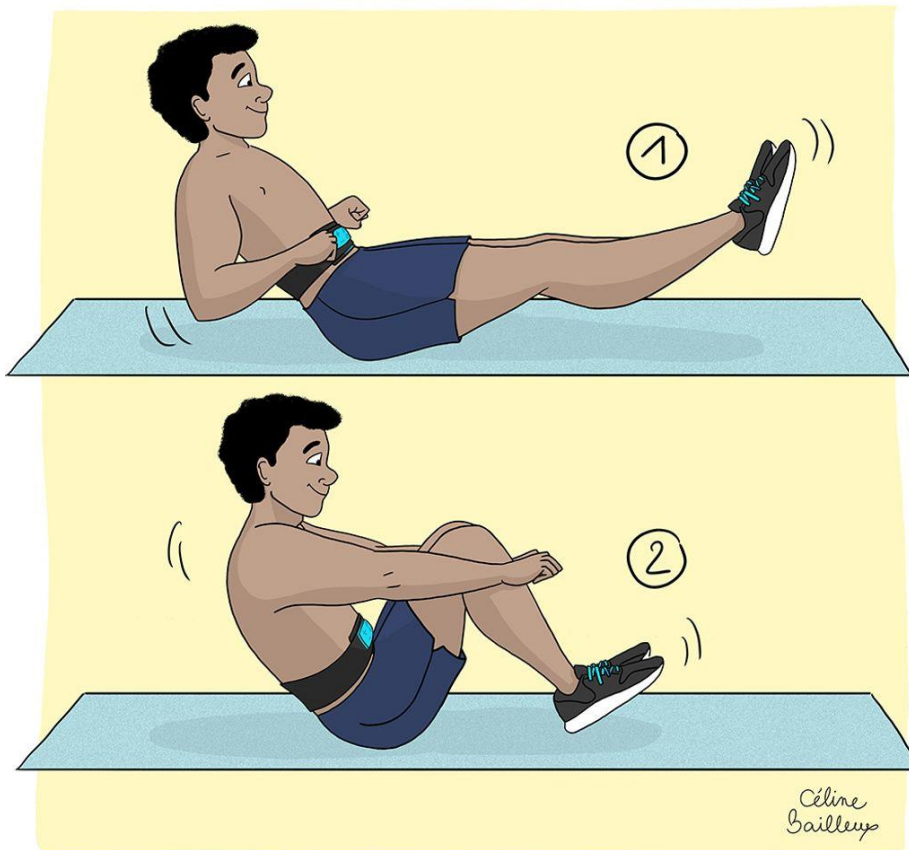
- Articulations (tournez-les lentement mais correctement)
 - Chevilles
 - Genoux
 - Bassin
 - Coudes
 - Epaules
 - Cou

- 30 secondes **BURPEES** (à refaire 4 fois)



SEANCE

Allez-le plus loin possible en faisant du **GAINAGE / RAMEUR**



1^{er} temps

- Tenir 15 secondes dans la position 2
 - o Répétez l'exercice 5 fois, à chaque fois prendre 15 secondes de récupération

2^{ème} temps

- Tenir 10 secondes dans la position 1
 - o Répétez l'exercice 5 fois, à chaque fois prendre 30 secondes de récupération

3^{ème} temps

- Passez 10 fois de la position 1 à la position 2 sans que les pieds ne touchent le sol
 - o Répétez l'exercice 5 fois, à chaque fois prendre 1 minute de récupération

DEFI

- VOUS AVEZ 1 MINUTE POUR FAIRE LE MAXIMUM DE RAMEUR (PASSAGE POSITION 1 A LA POSITION 2)
 - o Filmez-vous avec votre téléphone
 - o Postez la vidéo sur INSTAGRAM
 - o #TEAMSPORTMANA

RETOUR AU CALME

- Marchez 20 minutes
- Etirez-vous les abdominaux en effectuant cet étirement 5 fois 1 minute en respirant fort !

