



UFOSEBOUGER # 10 15 minutes d'entraînement

Prévoir: baskets, bouteille d'eau

Un petit échauffement de 3 minutes en faisant de la course sur place et en intégrant les mouvements du circuit (4 répétitions)

PRINCIPE DE LA SEANCE: 30 sec de travail 30 secondes de récupération LORS DE L'ENCHAINEMENT DES EXERCICES on les répète 2 FOIS

EXO 1 JUMPING JACK



EXO 2 SQUAT



EXO 3 GRIMPEUR



EXO 4 SUPERWOMAN



EXO 5 DOWN UP



30 sec EXO 1
30 sec récupération
30 sec EXO 1
30 sec récupération
30 sec EXO 2
30 sec récupération
30 sec EXO 1 + 2
30 sec récupération
30 sec EXO 3
30 sec récupération
30 sec EXO 1 + 2 + 3
30 sec récupération
30 sec EXO 4
30 sec récupération
30 sec EXO 1 + 2 + 3 + 4
30 sec récupération
30 sec EXO 5
30 sec récupération
30 sec EXO 1 + 2 + 3 + 4 + 5
30 sec récupération
30 sec EXO 6
30 sec récupération
30 sec EXO 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6
30 sec récupération
Bonus: 30 sec EXO 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6
30 sec récupération

EXO 6 LE MOUVEMENT D'ARLAUD



Comme tout mouvement musculaire, son efficacité réside dans la qualité de son exécution. Même si c'est un mouvement tout à fait naturel qui ne nécessite aucune capacité physique particulière, il reste important de respecter quelques techniques simples. Elles vous permettent de réaliser le geste juste et d'obtenir les meilleurs résultats possible. Les voici :

- La position de départ : allongez-vous sur le ventre de manière à avoir le visage face au sol. Vous pouvez poser le front au sol ou le garder levé. Vos jambes sont tendues et le dos de vos mains posé sur vos fesses. Vous êtes maintenant en position pour commencer.
- La montée des bras : amenez vos bras au-dessus de votre tête en faisant un demi-cercle. Le but est d'aller le plus loin possible, jusqu'à ce que vos mains se touchent et vos bras soient à peu près tendus