

## Ufosebouer # 11

### Aujourd'hui des exercices en musique:

écouter la chanson : le seul matériel dont vous allez avoir besoin est d'un système pour écouter la chanson Flower de Moby.

<https://youtu.be/6A2V9Bu80J4>

Le principe : 1 chanson complète = 1 exercice ou à chaque couplet vous changez d'exercice

À chaque fois que vous entendez « bring Sally up » ou « bring Sally down » vous changez de position et vous la tenez jusqu'à la prochaine fois.

Vous pouvez choisir d'autres exercices comme par exemple les relevés de bassin et adapter les exercices exemple les pompes et les planches sur les genoux; vous pouvez également faire plusieurs défis à vous de créer le votre! Vous pouvez également le faire toutes les 2 heures dans la journée si vous êtes en télétravail assis pour rompre la sédentarité!

Le défi : pompes UP : position haute de pompe (bras tendus, corps gainé) DOWN : position basse de pompe (vous ne posez pas la poitrine au sol, restez sur les mains et les pieds.)

planche UP : position haute de planche (bras tendus, corps gainé) DOWN : position basse de planche (sur les coudes, corps gainé. Ne descendez pas les hanches vers le sol.)

squats UP : position haute debout (facile ! mais pensez à contracter les fessiers en remontant) DOWN : position basse de squat (cuisses au moins parallèle au sol, dos droit)

Temps de récupération entre les écoutes (les exercices) libre

source : <https://www.litobox.com/wod-467>

