

PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 5 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
A réaliser 2/3 ou 4 fois

10 squats jumps



Pause 1 minute



10 squats jumps



8 burpees



Pause 1 minute



70 jumpings jacks



Pause 1 minute



50 Crunchs pour finir



PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 5 - JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
A réaliser 4 fois

20 fentes alternées



20 squats



20 ciseaux
(voir vidéo)

Pause 1 minute



Vidéo ciseaux : <https://www.youtube.com/watch?v=IK9xo91ysw0>

Finir sur 3 x 1 minute de gainage



PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 5 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
A réaliser 2 fois

40 montées de genoux



8 jumps



8 burpees



Pause 1 minute



40 montées de genoux



8 jumps



8 burpees

