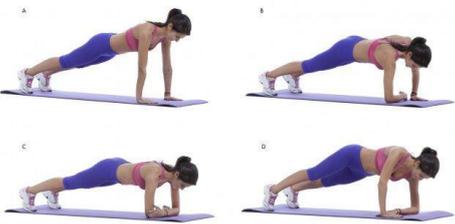
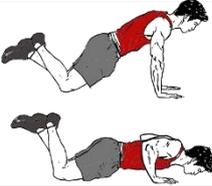
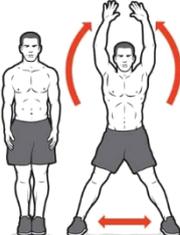


Faire le circuit 3x, quand les temps deviennent trop simples à tenir, passer à 45sec puis 1min pour les planches, augmenter les poids de 1 ou 2kg pour les exercices lestés.

<p>30sec de gainage militaire</p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Passer de la position pompe (bras tendus) à celle de gainage (sur les coudes), en gardant le bassin le plus fixe possible. Souffler lorsqu'on remonte.</p>
<p>20 demi squats lestés 4kg c'est suffisant avec des bouteilles d'eau par exemple</p>		<p>Regard un peu vers le haut, fixé sur un point, les genoux ne dépassent pas les pieds, on essaie de garder les pieds dans l'axe, on descend dos droit, on expire en remontant. On prend les poids coller contre le torse.</p>
<p>5 pompes ou 10 demi pompes (sur les genoux)</p>		<p>Tout le corps descend, pas que le buste mais les fesses aussi, on descend jusqu'à presque embrasser le sol, on expire à la remontée, bras écartés à la largeur des épaules</p>
<p>30sec de planche sur le côté gauche</p>		<p>Etre le plus aligné possible épaule-hanche-genou-cheville, regarder droit devant, on peut superposer ses 2 pieds ou les mettre côte à côte</p>
<p>45sec de jumping jack</p>		<p>Ecarter les jambes en même temps qu'on lève les bras, puis resserrer les jambes en même temps qu'on descend les bras, garder le même rythme tout au long de l'effort, penser à souffler, c'est cardio</p>
<p>30sec de planche sur le côté droit</p>		<p>Etre le plus aligné possible épaule-hanche-genou-cheville, regarder droit devant, on peut superposer ses 2 pieds ou les mettre côte à côte</p>
<p>20 fentes (10 de chaque côté) 4kg de chaque coté</p>		<p>Garder le dos droit lors du mouvement, le genou avant ne doit jamais dépasser le pied de la même jambe, on expire à la remontée et on monte le genou haut avant de le reposer devant, on peut utiliser ses bras avec bras devant opposé à la jambe de devant, rester 2-3 sec en position basse avant de bien pousser sur la jambe avant pour se relever. Tenir les poids bras tendus. <i>Alternative : pieds fixes, juste descendre le bassin et remonter.</i></p>

<p>30sec de planche sur le dos sur les coudes</p>		<p>On lève le bassin autant qu'on peut, on sert tous les abdos, regard devant ou vers le plafond, coudes alignés aux épaules, pointes tirées vers soi, on ne tient pas son bassin avec ses mains, il faut que les fesses ne touchent pas le sol, c'est le plus important, même si elles ne sont que à 1cm du sol</p>
<p>10 mouvements de chaque cotés</p>		<p>Contrôler la descente sur un pied, remonter rapidement, en restant bien droit, on peut se tenir à un mur, un meuble, on regarde devant, gainé.</p>
<p>20-30 mouvements</p>		<p>Monter le plus haut sur pointes et redescendre, en faisant des mouvements rapides, les 2 pieds en même temps, en restant bien droit, on peut se tenir à un mur, un meuble, on regarde devant, gainé.</p>