

Cours 4

I. ECHAUFFEMENT

10-20 min

Allez on prend le dernier, celui qu'on a repousser les trois premiers cours ^^

- 10 à 20 min corde à sautée
- 10 à 20 min de marche rapide
- 10 à 20 min de course légère avec quelques accélérations courte dans une côte
- 10 à 20 min de mobilité, tandoku renshu (exercice Judo dans le vide)

II. Circuit Renforcement – Le menu du jour

Le moins tu squattes, et plus tu pompes

LE PLUS VITE : Réaliser les squats, puis les pompes, puis les abdos, descendre d'une ligne etc.

10 squat	5 pompes	15 abdos
8 squat	7 pompes	12 abdos
6 squat	9 pompes	9 abdos
4 squat	11 pompes	6 abdos
2 squat	Le maximum de pompes	Le maximum d'abdos

Variante :

Niveau 1 :	Squat normal	pompe genoux	abdos classique
Niveau 2 :	Squat avec poids	pompe normal	abdos gymnaste
Niveau 3 :	Squat saute	pompe sauté	abdos gymnaste
Niveau 4 :	Squat 1 jambe	pompe sauté	abdos gymnaste