

## PARCOURS TRAINING 2

### Préparation espace/matériel :

Musique (motivante), montre/timer réglée sur 30'', tapis de sol, bouteille d'eau, chaise.

Echauffement : course sur place 3 minutes, puis rotations (épaules, cou, buste, genoux, chevilles)

Parcours Training : **30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération** soit 15 minutes pour le parcours.












Faire le parcours 2 (ou 3 fois) avec 2 minutes de récupération entre chaque.




Puis terminer la séance par les salutations au soleil (Yoga)

Voici un lien vers une vidéo que j'ai faite, afin de vous montrer les exercices, de garder le contact avec vous (car je pense bien à vous), et surtout pour vous motiver à bouger et rester en forme.

<https://vimeo.com/423501456>

Bon courage.

1	<b>Jumping jack</b>	
2	<b>Montées de genoux</b>	
3	<b>Fentes avant sautées</b>	
4	<b>Talons fesses</b>	
5	<b>Burpees</b>	
6	<b>Squats</b>	
7	<b>Step (chaise)</b>	
8	<b>Abdos crunch rameur</b>	
9	<b>Abdos crunch obliques</b>	
10	<b>Gainage statique</b>	
11	<b>Gainage 2</b>	

12	<b>Mountain climbers</b>	
13	<b>Pompes</b>	
14	<b>Gainage latéral gauche</b>	
15	<b>Gainage latéral droit</b>	

**2 minutes de récupération et on recommence...**

Pour terminer la séance :

**Salutations au soleil**

