

## PARCOURS TRAINING 3

### Préparation espace/matériel :

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

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

Parcours Training : **30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération** soit 15 minutes pour le parcours. Pour les « forts », prévoyez 1min / 30sec.












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





Puis terminez 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/423500303>

Bon courage.

1	<b>Jumping jack</b>	
2	<b>Talons fesses</b>	
3	<b>Squats</b>	
4	<b>Squats avec poussée latérale G/D</b>	
5	<b>Burpees (l'horreur !)</b>	
6	<b>Step (chaise)</b>	
7	<b>Mountain climbers (rapide)</b>	
8	<b>Idem avec rotation (lent)</b>	
9	<b>Gainage : planche écarte pieds</b>	
10	<b>Gainage 2 : planche lève pieds</b>	
11	<b>Gainage 3 : spider genou/bras</b>	

12	<b>Araignée/table (fessiers)</b>	
13	<b>Fessiers : serrer les fesses et lever une jambe puis l'autre</b>	
14	<b>Crunchs : claques devant/derrière</b>	
15	<b>Pompes</b>	

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

Pour terminer la séance :

**10 salutations au soleil**



## Exercices BONUS

1	<b>Corde à sauter</b>	6	<b>Fentes sautées</b>
2	<b>Talons fesses (aérobic)</b>	7	<b>Squats avec poussée latérale G/D</b>
3	<b>Montées de genoux (aérobic)</b>	8	<b>Pas de patineur</b>
4	<b>Twist</b>	9	<b>Groupé extension</b>
5	<b>Fentes av / ar</b>	10	<b>Fessiers</b>