

Programme COVID #3 Lu, Me, Ve, Di

Sous forme de circuit, réalisez tous les exercices un à la suite de l'autre 35 secondes / 15 secondes de repos entre chaque. Refaire le circuit 3 fois ou 4 fois si vous ressentez que ce n'est pas assez. Bon entraînement !

1A : Split Squat Dumbbell Curl 1 bras



- En position debout les pieds en écart, tenir un dumbbell sur l'épaule avec une prise neutre (paume de main vers vous). Descendre le corps entre les pieds tout en faisant une extension du coude. Garder le coude près du corps, le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:35	00:15

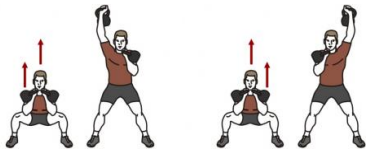
1B : 1 Kettlebell hip hinge / Deadlift



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Engagez vos lats (épaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux tendus et penchez-vous vers l'avant aux hanches, pousser vos fesses vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Vous ne devez pas toucher le sol. Pour remonter, tirez les hanches vers l'avant et relevez-vous tout droit. Dans la position debout, garder les fesses tendus. Aller aussi loin que vous pouvez en contrôle.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:35	00:15

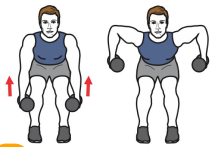
1C : Développé de jambes et d'épaule alterné



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Placer les kettlebells devant vous, prise neutre - Faire votre développé de jambes en même temps que votre développé d'épaule - Finir en prise pronation

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:35	00:15

1D : DB Bent Over Row prise neutre



- Le corps incliné vers l'avant, le dos parallèle au sol, les genoux fléchis, tirer les dumbbells en gardant les coudes au-dessus des mains. Prise neutre (paume de main vers vous). Tirer les épaules vers le haut et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:35	00:15

1E : Extension de hanche avec ballon suisse

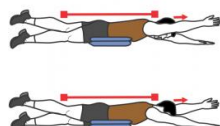


- Coucher sur le dos, les pieds sur le ballon, débiter avec un angle de 90° aux hanches et aux genoux. Faire des extensions de hanches en roulant les jambes sur le ballon. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	00:35	Si vous n'avez pas de ballon à la maison, faites le pont, les deux pieds au sol et soulever le bas	00:15



1F : Couché élévation bras et jambe opposée

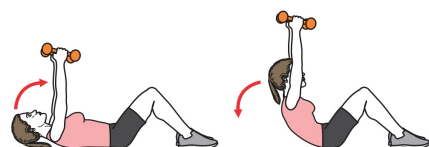


- Garder le dos droit et la tête droite, placer un coussin sous le ventre - Lever bras avec jambe opposée

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:35	00:15



1G : Abdominaux / Crunch avec dumbbell



- Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol au départ. Tirer les épaules vers le haut. Prise neutre (paume de main vers l'intérieur).

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	00:35	Recommencez le circuit	01:30