



Révolution chez DC et Marvel ! A situation exceptionnelle, réponse incroyable ! En effet, les supers-vilaines ont décidé de venir prêter main forte aux Supers Héros pour faire de vous des guerriers ! Emmenées par Harley Quinn, elles vous proposent un entrainement girl power !

Prends ta gourde, ton tapis, et commence par t'échauffer : Jumping Jack, Montées de genoux, Talons fesses x 20 à répéter 3 fois + mobilisation articulaire. Maintenant , on passe aux 6 exercices . Go !



1 Corde à sauter
Sauter rapidement avec ou sans corde. **20 sauts**



2 Fente arrière + montée de genoux
Partir en fente arrière, dos droit, puis lever la jambe arrière à 90°. Enchaîner **x10** puis alterner **x 10**



3 Coups de pied
Partir en appui puis lancer la jambe le plus haut possible. Alterner la jambe. **20 coups** de pied (2x10)



4 Ciseaux
Position allongée, mains derrière la tête, relever la nuque et tendre les jambes. Mouvement de petit balancier pendant **30s** puis grand balancier pendant **30s**.

Lâche rien, tu y es presque. Bravo !



5 Sauts latéraux
Sauter d'un pied à l'autre, en appui (les 2 pieds touchent le sol) ou dynamique (1 seul pied au sol) pendant **1min**



6 Planche 2 appuis
Partir en position gainage sur les coudes, le dos plat, puis lever la jambe et le bras opposé, maintenir **30s**. Puis alterner pendant **30s**.

N1 = 1 tour / N2 = 3 tours / N3 = 5 tours
Entre chaque tour, pense à boire et à te reposer 2 min