

Suggestion
musicale :
Oasis

VENOM



Près pour cet entraînement ?
Soyez bien échauffés !!!

1. Burpees (10 fois)

Enchaînement de 4 positions :

- **Debout**
- **Plat ventre**
- **Accroupi**
- **Saut sur place**



2. Montée de genoux / Talon fesse (20 fois)

- 20 Talon-fesses
- 20 Montées de genoux

Le plus vite possible !

3. Pompe (2 fois 5 répétitions)

En position **plat ventre**, pousser sur ses bras afin de faire **décoller** le buste au sol, tout en restant en **gainage**, dos droit.

4. Abdominaux (15 fois)

En position **allongé jambes fléchies**, réaliser une légère **flexion** du buste vers les jambes.

5. Développé couché (20 fois)

Prendre un **objet long** (comme manche un balais) ou des **altères**, se coucher au sol à plat dos, les jambes fléchies, puis **tendre les bras**, pour amener votre objet vers le ciel.

N1/**1fois** N2/**3fois** N3/**5fois**