



Bonjour bonjour mes enfants, je m'appelle Tortue Génial et j'ai entraîné des centaines de Super Saiyans. Aujourd'hui pour vous aider dans votre préparation, je vous envoie mon meilleur élève ! Avec de la régularité et de nombreux efforts, vous aussi vous pouvez acquérir de supers pouvoirs... avec un peu de chance vous trouverez les 7 boules de cristal !! Bon courage à tous.

*On prépare son tapis, on prend sa bouteille d'eau et c'est parti pour l'échauffement :*

→ **Jumping Jack, Montées de genoux, talons \*20 à répéter 3 fois ... + mobilisation articulaire** (7/10min)

**Ensuite, suivez Sangoku à travers 6 exercices Dragon Ball Z !**

**1** **Coups de poings cardio**

Sur place, enchaîner un maximum de coups de poings en comptant jusqu'à 20, afin de faire monter le cardio.

**20** sec.

**2** **Planche marchée**

Debout, poser ses mains au sol et marcher dessus afin de se placer en position pompe (corps aligné et dos droit). Puis revenir à la position de départ en marchant en sens inverse.

**×20**

**3** **Fente « Kamehameha »**

Réaliser une fente sans que le genou avant ne dépasse l'aplomb du pied. Réaliser un Kamehameha, à chaque descente. Dos droit.

(10 de chaque côté) **×20**

**4** **Abdos « Goku »**

En appui fessier et les mains au sol, ramener les genoux groupés vers la poitrine, puis les basculer alternativement de droite à gauche en gardant le haut du corps fixe.

(10 de chaque côté) **×20**

**5** **Chaise « Fusion »**

Se mettre en position chaise, dos contre le mur, talons au sol et cuisses à l'horizontale. Basculer alternativement ses bras de chaque côté pour entrer en fusion.

(10 de chaque côté) **×20**

**6** **Gainage pompe « Goku »**

Position pompe, descendre sur les coudes, puis remonter. A chaque remontée, tendre un bras devant soi. Conserver le corps aligné et le dos droit.

**×10**

N 1 → 1 tour    N 2 → 3 tours    N 3 → 5 tours

Regarde toi dans la glace, tu entres en fusion !!!

