

WELCOME TO THE INCREDIBLE ...

HULK



Aujourd'hui, ça va piquer. On passe en mode boule de nerfs. On prend sa fielle BANNER de jus de kiwi et on se prépare à tout déchirer ! Attention on augmente les niveaux !!!!! AAAAHHHHHHH



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

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

Ensuite on enchaîne par les 6 exercices spécifiques à HUUULLKKK !!!

1 Développés Nuque

Debout jambes légèrement écartées, prise de main large, tendre ses bras puis les fléchir en amenant la barre derrière sa tête. Conservez le dos droit et les abdos bien serrés. **x20**

2 Squats sur chaise

Asseyez-vous au fond d'une chaise stable et solide (placée contre un mur) puis levez-vous en gardant le dos bien droit et les talons restent au sol. **x 20**

3 Gainage Pompes

Depuis la position pompe, descendre sur les coudes, puis remonter en position pompe. Conserver le dos droit et aligné avec les cuisses durant tout l'exercice. **x10**

4 Abdos assis « Touche côtés »

Assis en équilibre fessier, toucher d'un côté puis de l'autre en maintenant les mains jointes. Contractez vos abdos tout le long de l'exercice. **x20**

5 Dips sur chaise

Départ en appui sur le bord d'une chaise (solide et stable placée contre un mur) mains largeur de hanche, jambes semi fléchies. → Fléchir les bras et revenir en position initiale. Le mouvement est vertical. Le Bassin reste proche du support →Mettre son poids de corps sur les bras et ne pas se servir des jambes pour remonter. **x10**

6 Burpees

Enchaînement de plusieurs positions en rythme sans s'arrêter. **x10**

1 : Debout
2 : Plat ventre
3 : Accroupi
4 : Saut sur place

Ceux qui ont réussi le Niveau 3 ... On fait un bras de fer ??

N1 → 1 tour N2 → 3 tours N3 → 5 tours

