



...ont répondu à notre appel et vous ont préparé une séance rien que pour vous ! C'est l'heure de manger du Lion ce matin et de se motiver parce que les muscles vont chauffer aujourd'hui.

On prépare son tapis, on prend sa bouteille d'eau et c'est parti pour l'échauffement (7/10min)

Ensuite on enchaîne par les 6 exercices proposés par Léo, le tout avec la musique de l'UBB bien sûr.

1 JUMPING JACK



Dos droit, regard placé, sauter en écartant et resserrant jambes et bras

x40

2 Gainage avec élévation des jambes



En position pompe, bras tendu et dos droit, lever une jambe puis l'autre

x20

3 CHAISE OLA



Coller son dos au mur, et descendre ses fesses pour se mettre en position chaises. Lever et descendre les bras comme pour faire la OLA

x20

4 Gainage avec élévation des bras



En position pompe, bras tendu lever un bras puis l'autre

x20

5 Enchaînement Genoux /coudes



Dos droit sur place, monter les genoux qui viennent toucher le coude opposé

x40

6 BURPEES



Enchaînement de plusieurs positions en rythme sans s'arrêter.

- 1 : Debout
- 2 : Pompe
- 3 : Accroupi
- 4 : Saut sur place

x10