

# Etes-vous dignes de le porter ?



Bonjour à tous, jeunes terriens, Moi **Thor**, Fils d'Odin et dieu du Tonnerre, je suis ici sur terre pour vous montrer comment devenir un Super Héros... Suivez moi et peut être que vous serez dignes de mon marteau **Mjöllnir**.

**Attention aux étincelles !!!**

*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 on enchaîne par les 6 exercices électriques de THOR!!!**

### 1 Burpees

Enchaînement de plusieurs positions en rythme sans s'arrêter.

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

**×10**

### 2 Biceps Mjöllnir

Debout, pieds décalés, monter les bouteilles d'eau contre la poitrine en fléchissant les bras. Garder les coudes collés contre le corps.

**×20**

### 3 Gainage Thor

En pompe, maintenir la posture suivante : un bras tendu devant avec la jambe opposée surélevée (Ex : bras droit / jambe gauche). Conserver le corps aligné.

**×10** sec. de chaque côté

### 4 Les bonds électriques

Réaliser un saut et se réceptionner sur une jambe, puis venir toucher le sol sans perdre l'équilibre. Ensuite changer de jambe.

(5 de chaque côté) **×10**

### 5 Tirage menton

Debout, jambes légèrement écartées, tirer les bouteilles sous le menton. Monter les coudes hauts et conserver le dos droit.

**×20**

### 6 Abdos Thor

En équilibre fessier, venir toucher alternativement ses pieds avec la main opposée (Ex : main droite / pied gauche).

**×20**  
(10 de chaque côté)

N 1 → 1 tour

N 2 → 3 tours

N 3 → 5 tours

On dirait que le confinement ne me réussit pas trop...

