Etincelle Sportive de Brunoy

EXERCICES SEMAINE 3

JOUR 2

Parcours du jour (4 exercices)	1 – Squats (avec élévation pointes de pied)	2 – Montée de genoux	3 – Mountain Climber	4 – Planches avec ouverture
Travail	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi
Récupération	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi	En fonction du niveau choisi
Illustration				
Consignes	➢ Quand j'écarte les jambes, je mets les bras en haut ➢ Quand je resserre les jambes, je baisse les bras	➢ Réaliser des montées de genou tout en restant sur place ➢ Le torse doit rester droit ➢ Vous devez vous aider de vos bras pour réaliser l'exercice	➢ Position de départ planche, ramener genou droit poitrine droit puis genou gauche poitrine gauche en gardant le corps aligné (pas les fesses en hauteur)	➢ Les hanches face au sol ➢ Les mains placées sous les épaules, bras tendu, le corps aligné (être gainé) ➢ Ecarter les jambes simultanément et les resserrer, bras tendus
Options	-	-	-	-

Réaliser le parcours en alternant à chaque fois les exercices (exos 1,2,3 et 4) sur la durée impartie

Temps de récupération :

30 secondes entre chaque parcours

(**Niveau débutant**) : réaliser chaque exercice 15 secondes, puis 30, puis 45, puis 60 secondes

(**Niveau intermédiaire**) : réaliser chaque exercice 15 secondes, puis 30, puis 45, puis 60 et enfin 75 secondes

(**Niveau confirmé**) : réaliser chaque exercice 15 secondes, puis 30, puis 45, puis 60, puis 75 et enfin 90 secondes