

## Entraînement 2

<b>Mardi 14.04</b>	
<b>Echauffement</b>	Rotation bassin
	Rotation genoux
	Jumping jack
	Abdo rameur
	Squats sautés
	Pompes
	Montées genoux
	Gainage dynamique
	<b>20" de travail / 10" repos (Le tour à faire x3) NON STOP</b>
<b>PPG</b>	1. Corde à sauter
	2. Pas chassé + squats
	3. Jumping Jack
	4. Pompes
	5. Montée de genoux
	6. Abdo porte feuille
	7. Burpees
	8. Fentes sautées
	9. Gainage dynamique
	10. Dips
	<b>45" de travail / 15" de repos (le tour à faire 2x) avec 2' de repos entre chaque tour</b>
<b>Travail abdo</b>	<b>Gainage 4 faces (x3) avec 1' de repos entre chaque tour</b>
	Gainage ventrale / gainage côté droit / gainage côté gauche / gainage banane
	1er tour : 20" par côté... changer de côté sans poser
	2è tour : 30" par coté ... changer de côté sans poser
	3é tour : 45" par coté ... changer de côté sans poser
<b>Récup</b>	Etirements 10'