

Entraînement 2

Mardi 7.04		
Echauffement	<p>Ecrire « RED FISH NEUCHATEL »</p> <p>Si vous avez vos terrabandes, faites en un peu... Sinon tournez les bras lentement (avant - arrière)</p>	Deltoides
PPG	<p>4x10 pompes</p> <p>2' corde à sauter / Jumping Jack</p> <p>4x10 dips</p> <p>2' corde à sauter / Jumping Jack</p> <p>4x10 deltoïdes (avec poids ou bouteille d'eau pleine)</p> <p>2' corde à sauter / Jumping Jack</p> <p>4x10 squats / Biceps (avec poids ou bouteille d'eau pleine)</p> <p>2' corde à sauter / Jumping Jack</p> <p>Le tour a faire 2x (1er tour avec la corde à sauter, 2é tour avec les jumping jack) 2' de pause entre les 2 tours</p>	<p>1 2</p>  <p>Squats / Biceps</p> <p>1 2</p> 
	<p>abdos rameurs</p> <p>Mountain climber</p> <p>Abdos oblique</p> <p>Mountain climber</p> <p>Abdo porte-feuille</p> <p>Mountain climber</p> <p>Le tour à faire 4x (30" de travail / 10" de repos) 1' de repos entre chaque tour</p>	<p>Abdo Oblique</p> 
Récup	Etirements... Penser à boire	

Echauffement : RED-FISH NEUCHATEL

