

### Entraînement 3

<b>Mercredi 15.04</b>	
<b>Echauffement</b>	10 tours de bras Droit avant
	20 terrabandes Bras Droit
	10 tours de bras Gauche avant
	20 terrabandes Bras Gauche
	<b>Le tout à faire 2x (la 2é fois tour de bras en arrière)</b>
	20 Jumpig Jack
	20" gainage dynamique
	20 squat sauté
	20 abdo rameur
	<b>Le tout à faire 4x non stop</b>
<b>PPG</b>	10 pompes gainage côté (changé de côté à chaque pompe)
	1' Jumping Jack
	10 pompe russe
	1' Jumping Jack
	10 pompes + gainage superman
	1' Jumping Jack
	10 pompes spiderman
	1' Jumpig Jack
	10 pompes
	1' Jumping jack
	<b>Le tour à faire 2x (2' de repos entre chaque tour)</b>
	20 squat sauté
	1' gainage
	20 fentes sautés
	1' gainage
20 sauts extensions	
1' gainage	
<b>Le tour à faire 2x NON STOP</b>	
<b>Récup</b>	10' Etirements

Pompe gainage côté



Pompe russe



Pompe Gainage superman



Pompe spiderman

