

SÉANCE HIVER 2023

ÉCHAUFFEMENT

10 à 15' de vélo elliptique et/ou vélo ou de course à pied dans le parc.

SÉANCE COMPOSÉE DE 4 EXERCICES

3 pour le haut du corps et 1 pour le bas du corps. Enchaînez les exercices l'un après l'autre sans repos.
1 tour correspond aux 4 exercices.

- **Effectuez 5 à 10 tours selon le niveau** avec 1' à 2' de repos entre les séries.
- **À la fin de la séance, vous pouvez réaliser 10' de vélo, de marche ou de course** pour évacuer les toxines.

EXERCICES	DÉBUTANTS	INTERMÉDIAIRES	CONFIRMÉS
TRACTIONS	5 à 10 tractions australiennes	2 à 3 tractions	5 tractions
DIPS	5 répétitions pieds au sol et mains surélevées sur step derrière le dos	5 répétitions pieds au sol et mains au sol derrière le dos	5 répétitions sur barres parallèles
POMPES	10 à 15 répétitions les mains surélevées	10 à 15 répétitions classiques	10 à 15 répétitions classiques enchaînées avec 30" de gainage statique bras tendus
FLEXIONS	10 répétitions	15 répétitions	10 à 15 squats complets

Pensez à vous équiper de manière adaptée et à vous hydrater. Bonne séance !