

CIRCUIT TONIQUE N°3 : 30 à 40 minutes

Enchaînement de 9 exercices, sans saut, pour un travail global et beaucoup de gainage.

45 secondes par exercice et 15 secondes de récupération. Faites 3 à 4 tours.

N'oubliez pas de vous échauffer pendant 3 mn minimum avant de commencer.

Puis vous pourrez lancer le timer ci-dessous pour débiter l'entraînement 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=VAqnbdtT4vA>

EQUILIBRE :

Tenez l'équilibre sur votre jambe d'appui en gainant bien,

Montez le genou droit (Inspirez),

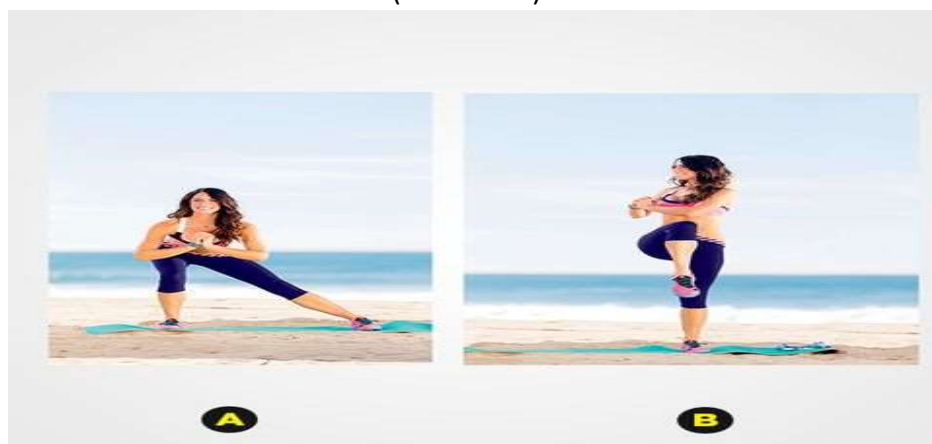
Placez guerrier 3 en allongeant votre jambe droite derrière (Expirez).



EQUILIBRE DE L'AUTRE COTE

FENTE LATERALE + MONTEE DE GENOU AVEC TWIST

(Côté droit)



FENTE LATERALE + MONTEE DE GENOU AVEC TWIST

(Côté gauche)

CHALLENGE CHAISE INVISIBLE

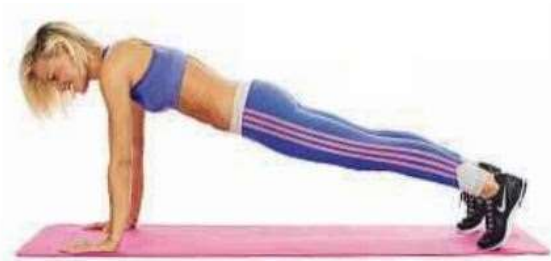
Dans la posture ci-dessous : allongez la jambe droite en soufflant puis reposez le pied et allongez la jambe gauche en soufflant. Alternez les 2 côtés.

Combinaison des 2 exercices ci-dessous. Option plus facile faire l'un ou l'autre.



1 POMPE + TOUCHE EPAULE GAUCHE +

1 POMPE + TOUCHE EPAULE DROITE...



Option plus facile : sur les genoux

PLANCHE LATÉRALE DYNAMIQUE À DROITE



Option plus facile

PLANCHE LATÉRALE DYNAMIQUE À GAUCHE

MARCHE DE L'OURS

En planche sur les mains et jambes fléchies : avancez main droite et pied gauche puis revenez dans la position initiale et avancez main gauche et pied droit. Conservez les genoux ras du sol et une belle ligne du bassin jusqu'à la tête.

