

**Troisième cycle** : (durée indicative des séances : **15-20** min)

Félicitations, vous avez complété le deuxième cycle ! 😊 Comme la semaine dernière, 2 options :

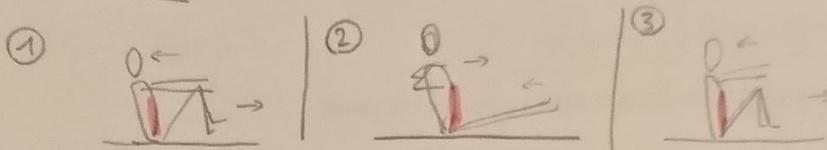
- Si ça a été difficile, que vous avez eu des courbatures ou du mal à finir les séances du cycle 2 : n'hésitez pas à repartir pour un tour, etc.
- Sinon : Bienvenue dans le cycle 3 ! Mêmes consignes que pour les précédents : qualité>quantité et on ne fait pas traîner les temps de repos 😊 Au besoin, n'hésitez pas à alterner avec des séances de cycle 2 ou 1 !

PS : Comme d'habitude, si c'est trop facile, vous pouvez ajouter un TABATA et/ou une pyramide ! (voir cycle précédent)

<b>J1 - Tronc</b>	<b>Echauffement articulaire libre.</b>	Rameur* 20s	Repos 10s	<b>Repos 1min</b>	Gainage montée de bassin 30s	Repos 15s	Gainage latéral G 30s	Repos 15s	Gainage latéral D 30s	Repos 15s	Jacks position pompe* 30s	Repos 15s
		<b>8 répétitions</b>			<b>4 répétitions du bloc</b>							
<b>J2 - Jambes</b>		Oscillations squat 20s	Repos 10s	<b>Repos 1min</b>	Montées de genoux 30s	Repos 15s	Talons-Pointes* 30s	Repos 15s	Fentes 30s	Repos 15s	Tipping 30s	Repos 15s
		<b>8 répétitions</b>			<b>4 répétitions du bloc</b>							
<b>J3 - Bras</b>		Dips 20s	Repos 10s	<b>Repos 1min</b>	Rotateurs externes G 30s	Rotateurs externes D 30s	Repos 15s	Gainage pompe sur genoux* 30s	Repos 15s	Rotateurs internes G 30s	Rotateurs internes D 30s	Repos 15s
		<b>8 répétitions</b>			<b>4 répétitions du bloc</b>							
<b>J4 - Cardio</b>		Mountain climbers 20s	Pump it up 20s	Fentes 20s	Jumping Jack 20s	Repos 20s	<b>Repos 1min</b>	Squats sautés* 20s	Shadow boxing 20s	Chenille 20s	Gainage 20s	Repos 20s
		<b>3 répétitions du bloc</b>						<b>3 répétitions du bloc</b>				
<b>J5 - Tronc</b>		Piétinement pompe 20s	Repos 10s	<b>Repos 1min</b>	Pompes omoplates 30s	Repos 15s	Gainage rameur 30s	Repos 15s	Gainage montée de bassin 30s	Repos 15s	Touche épaules et pompe* 30s	Repos 15s
		<b>8 répétitions</b>			<b>4 répétitions du bloc</b>							
<b>J6 - Bras</b>		Oiseaux 20s	Repos 10s	<b>Repos 1min</b>	Biceps 30s	Repos 15s	Gainage 30s	Repos 15s	Pompes 30s	Repos 15s	Chenille 30s	Repos 15s
		<b>8 répétitions</b>			<b>4 répétitions du bloc</b>							
<b>J7 - Mix bonus</b>		Montées de bassin 20s	Repos 10s	<b>Repos 1min</b>	Jacks position pompe 30s	Repos 15s	Squats 30s	Repos 15s	Mountain climbers 30s	Repos 15s	Gainage pompe sur genoux 30s	Repos 15s
		<b>8 répétitions</b>			<b>4 répétitions du bloc</b>							
<b>Etirements libres. (Sur le modèle de ceux du premier cycle).</b>												

\*Explications :

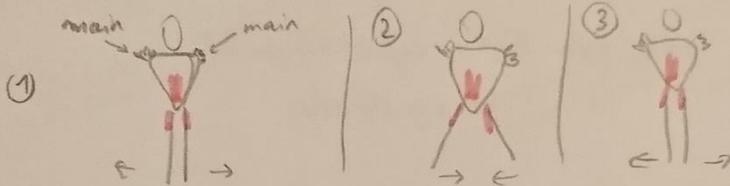
• Rameur :



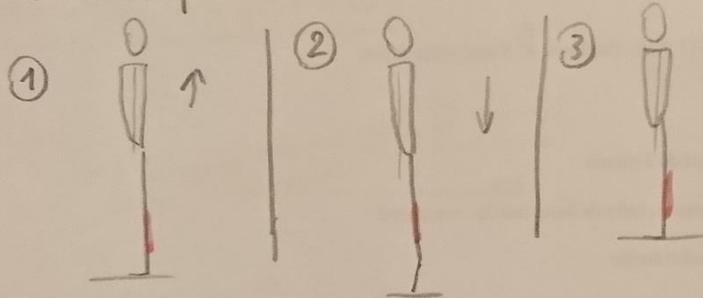
• Jacks position pompe :

(vue de dessus.)

Position gainage haut, écarter ensemble les pieds puis rassembler (des rythmes)



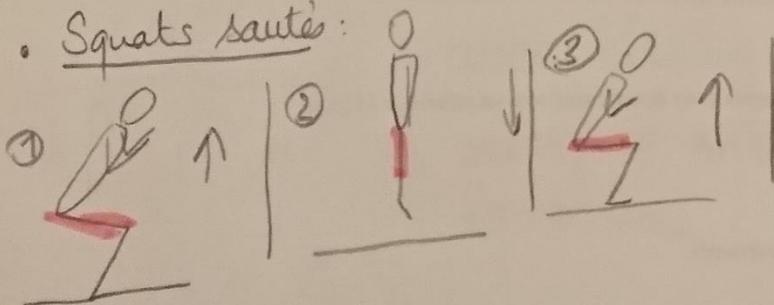
• Talons-pointes



• Gainage pompes sur genoux (ou sur les pieds si vous êtes [très] motivés)

Descendre en position pompe (les coudes bien pliés).  
Maintenir la position.

• Squats sautés :



• Touche épaules et pompe

Position gainage haut venir toucher l'épaule G avec la main droite puis l'épaule D avec la main G. Faire une pompe. Recommencer.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos retours (difficultés, envies, besoins, ...) à : [juliette.givernaud-girau@orange.fr](mailto:juliette.givernaud-girau@orange.fr) !

De même, partagez les ressources (applis/vidéos/programmes) que vous utilisez, vos photos/vidéos de renforcement, les exos qui marchent pour vous, les playlists qui vous motivent pour bouger, etc. ! 😊

Bonnes séances, continuez comme ça ! 😊