

Quatrième cycle :

Félicitations, vous avez complété le troisième cycle ! 😊 Comme d'habitude, 2 options :

- Si ça a été difficile, que vous avez eu des courbatures ou du mal à finir les séances du cycle 3 : n'hésitez pas à repartir pour un tour, etc.
- Sinon : Bienvenue dans le cycle 4 ! 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 3, 2 ou 1 !

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

J1 - Tronc	Echauffement articulaire libre.	TABATA Gainage montée de bassin	Repos 1min	PYRAMIDE Gainage	Repos 1min	Gainage Superman 30s	Repos 15s	Gainage latéral G 30s	Repos 15s	Gainage latéral D 30S	Repos 15s	Pompes omoplates 30s	Repos 15s		
		4 répétitions du bloc													
		TABATA Tipping		PYRAMIDE Squat		Montées de genoux 30s	Repos 15s	Talons-Pointes 30s	Repos 15s	Fentes 30s	Repos 15s	Saut à cloche pied 15s chaque	Repos 15s		
			4 répétitions du bloc												
		TABATA Biceps	PYRAMIDE Oiseaux	Rotateurs externes G 30s	Repos 15s	Rotateurs externes D 30s	Repos 15s	Pompes 30s	Repos 15s	Rotateurs internes G 30s	Repos 15s	Rotateurs internes D 30s	Repos 15s		
			4 répétitions du bloc												
		J4 - Cardio	Mountain climbers 30s	Pump it up 30S	Fentes 30s	Jumping Jack 30s	Repos 20s	Repos 1min	Squats sautés 30s	Shadow boxing 30s	Chaise 30s	Gainage 30s	Repos 20s		
3 répétitions du bloc					3 répétitions du bloc										
J5 - Tronc	TABATA Chenille	Repos 1min	PYRAMIDE Gainage rameur	Repos 1min	Piétinement pompes 30s	Repos 15s	Gainage latéral 15s/côté	Repos 15s	Gainage montée de bassin 30s	Repos 15s	Touche épaules et pompe 30s	Repos 15s			
	4 répétitions du bloc														
J6 - Bras	TABATA Jacks position pompe	Repos 1min	PYRAMIDE Pump it up	Repos 1min	Dips 30s	Repos 15s	Gainage Pompes sur genoux 30s	Repos 15s	Gainage 30s	Repos 15s	Oiseaux 30s	Repos 15s			
	4 répétitions du bloc														
J7 - Mix bonus	TABATA Mountain climbers	Repos 1min	Repos 1min	Gainage Superman 30s	Repos 15s	Chenille 30s	Repos 15s	Oscillations squats 30s	Repos 15s	Biceps 30s	Repos 15s				
				4 répétitions du bloc											

Etirements libres. (Sur le modèle de ceux du premier cycle).

RAPPEL :

TABATA : 8 fois [20s d'exercices/10s de repos]

PYRAMIDE : 3 fois [20s d'ex/10s repos/30s ex/10s repos/40s ex/30s repos]

N'hésitez pas à me faire parvenir vos retours (difficultés, envies, besoins, ...) à : 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 ! 😊