

### 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)

<b>J1 - Tronc</b>	<b>Echauffement articulaire libre.</b>	TABATA Gainage montée de bassin	<b>Repos 1min</b>	PYRAMIDE Gainage	<b>Repos 1min</b>	Gainage Superman 30s	Repos 15s	Gainage latéral G 30s	Repos 15s	Gainage latéral D 30S	Repos 15s	Pompes omoplates 30s	Repos 15s			
		<b>4 répétitions du bloc</b>														
		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			
		<b>4 répétitions du bloc</b>														
		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			
		<b>4 répétitions du bloc</b>														
		<b>J4 - Cardio</b>	Mountain climbers 30s	Pump it up 30S	Fentes 30s	Jumping Jack 30s	Repos 20s	<b>Repos 1min</b>	Squats sautés 30s	Shadow boxing 30s	Chaise 30s	Gainage 30s	Repos 20s			
<b>3 répétitions du bloc</b>					<b>3 répétitions du bloc</b>											
<b>J5 - Tronc</b>	TABATA Chenille	<b>Repos 1min</b>	PYRAMIDE Gainage rameur	<b>Repos 1min</b>	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				
<b>4 répétitions du bloc</b>																
<b>J6 - Bras</b>	TABATA Jacks position pompe	PYRAMIDE Pump it up	Dips 30s	Repos 15s	Gainage Pompes sur genoux 30s	Repos 15s	Gainage 30s	Repos 15s	Oiseaux 30s	Repos 15s						
<b>4 répétitions du bloc</b>																
<b>J7 - Mix bonus</b>	TABATA Mountain climbers		Repos 1min		Gainage Superman 30s	Repos 15s	Chenille 30s	Repos 15s	Oscillations squats 30s	Repos 15s	Biceps 30s	Repos 15s				
<b>4 répétitions du bloc</b>																

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](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 ! 😊