



Forme Physique Fractionné



- 1h00 de cours 40' w 20' récup en salle ou en extérieur.
- 9 modules, 2 à 12 exercices, 1 à 15 répétitions par exercices.
- 40 secondes d'exercices 20 secondes de récup.
- 1 minute d'exercice 30 secondes de récup.
- 2 minutes d'exercices 1 minute de récup.
- 10, 25, 40 minutes d'exercices 5 minutes de récup.



Corde	Chaise
Squat	Jumping jacks
Planche	AB Wheel
Lunge	Crunch croisé
Push-up	Leg raises
Side	Shadow Boxe

1/4 = 12 exer. 10' w / 5' 1/4 3 exer. 5 répét. 40s / 20s	1/2 = 9 exer. 20' w / 10' 1/2 3 exer. 10 répét. 40s / 20s	3/4 = 6 exer. 30' w / 15' 3/4 3 exer. 15 répét. 40s / 20s
4x1/4 = 6 exer. 10' w / 5' 6,6' w / 3,3' 1 exer. 5' récup 15 répét. 2 ex. 5 r 40s / 20s	2x1/2 = 2 exer. 20' w / 10' Exer. 1' w / 30s récup 20 répét.	1x3/4 = 1 exer. 30' w / 15' Exer. 2' w / 1' récup 15 répét. 3 exer. 5 répét. 40s / 20s
4x5' = 4 exer. 10' w / 5' 1 exer. 1 répét. 10m / 5m	2x5' = 2 exer. 25' w / 5' 1 exer. 1 répét.	1x5' = 1 exer. 40' w / 5' 1 exer. 1 répét. 3 exer. 5 répét. 40s / 20s

Equipement

Tenue de sport
 Jours : Mercredi
 19h15 / 20h15

