

HIIT

Pour ce HIIT, ton **échauffement** doivent durer entre **8 et 10 minutes**. Inclus les exercices du circuit HIIT dans ton échauffement, en les réalisant avec une petite amplitude et un plus lentement que pendant le circuit.

Donne ton maximum de vitesse pendant chaque exercice du circuit, en gardant une bonne technique !

CIRCUIT

	EFFORT / REPOS
Burpees	0:30 / 0:20
Grimpeur	0:30 / 0:20
Jumping Jacks	0:30 / 0:20
Sprint	0:30 / 0:20



TEMPS DE TRAVAIL

EXPRESS

3 rounds ⌚ 8'00

COMPLET

6 rounds ⌚ 16'00

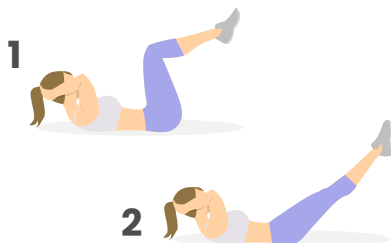
Repos entre séries = 30 secondes

SÉANCE ABS + DOS

Enchaîne les exercices suivants. Réalise ce circuit **3 à 4 fois**. Temps par circuit : 3'00.

Extensions de jambes

⌚ 0'30



Pose la tête dans les mains sans tirer sur la nuque. Rentre le nombril, engage la contraction du périnée. Tes genoux sont fléchis, alignés avec tes hanches. En gardant les coudes ouverts vers l'extérieur, décolle les épaules du sol.

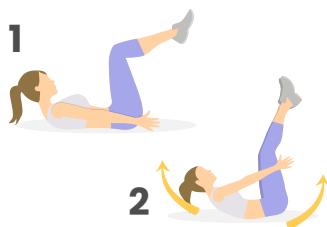
Expire en allongeant les jambes dans un angle de 30°. **Inspire** en ramenant les genoux en position initiale. **Garde le ventre rentré !**

Si le bas du dos est douloureux : descend les jambes moins bas.

REPOS 0'30

Enroulés de bassin

⌚ 0'30



Place-toi sur le dos, genoux alignés avec les hanches, jambes fléchies ou tendues (plus intense).

Place les bras le long du corps (ou derrière la tête pour plus d'intensité). Rentre bien le ventre.

Expire en décollant simultanément les épaules et le bas du dos, **sans à-coups**.

Contrôle le mouvement de retour en position initiale (redescend le bas du dos et les épaules lentement).

Option : garde les épaules au sol et décolle juste le bas du dos.

REPOS 0'30

Tirages dos allongée

⌚ 0'30



Allonge-toi sur le ventre, pieds en contact avec le sol.

Rentre le nombril pour engager les abdominaux. Le ventre ne pousse pas dans le tapis !

Commence en allongeant les bras au-dessus de la tête.

Tire les coudes **vers l'arrière et vers le haut**, puis revient en position de départ. Rescens le travail dans le dos. **Réalise cet exercice à poids de corps**.

Inspire en tirant les coudes vers l'arrière. **Expire** en allongeant les bras loin devant la tête.