

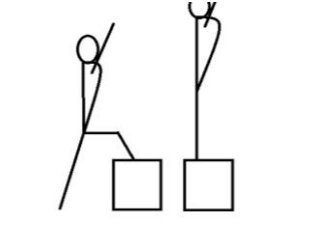


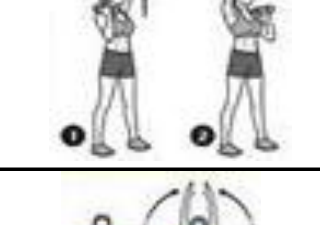
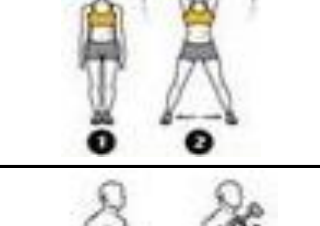


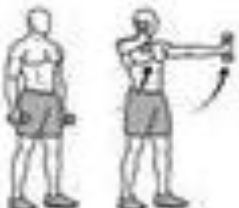


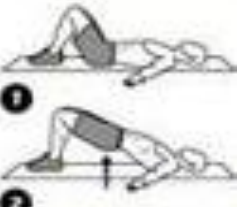
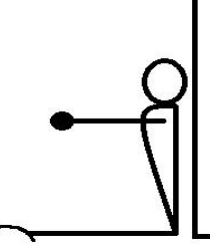
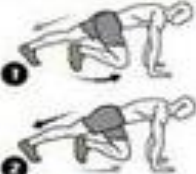
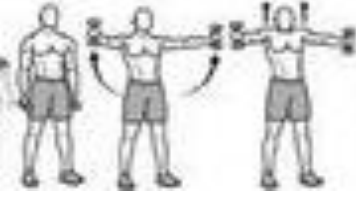


## SEANCE Adulte Cardio-Bras

CIRCUIT A ENCHAÎNER DANS L'ORDRE

	<p>squats sautés sur place, enchaînés. Pieds écartés de la largeur des épaules.</p>
	<p>pompes à genoux, coudes collés au corps.</p>
	<p>Monter sur un "truc" de 50 cm sans sauter. Alternner les jambes à chaque montée.</p>
	<p>dips entre 2 chaises, pieds au sol jambes légèrement fléchies.</p>
	<p>courir sur lace en montant les genoux.</p>
	<p>une petite bouteille dans chaque main. Départ mains devant les épaules, tendre le bras vers le plafond puis revenir.</p>
	<p>Départ jambes serrées bras le long du corps. Sauter pour arriver jambes écartées bras aux oreilles. Puis inversement.</p>
	<p>Bras le long du corps, une bouteille dans chaque main. Amener les mains aux épaules en gardant les coudes collés au corps.</p>

**30 secondes par exercices**  
**30 secondes de repos entre chaque exercice**  
**Faire 2 tours**

	<p><b>courir sur place.</b></p>	<p><b>30 secondes par exercices</b>  <b>30 secondes de repos entre chaque exercice</b>  <b>Faire 2 tours</b></p>
	<p><b>Bras le long du corps, une bouteille dans chaque main. Monter les bras tendus devant soi jusqu'à l'horizontale.</b></p>	
	<p><b>départ sur une chaise, un fauteuil ou votre canapé. Se mettre debout et se rasseoir sur une jambe. Alternier les jambes à chaque réalisation.</b></p>	
	<p><b>en fente, jambe avant fléchie, bras de la jambe avant posé sur la cuisse, le DOS PLAT. Second bras tendu vers le sol, main tenant une bouteille. Monter la bouteille jusqu'au cotes et descendre.</b></p>	
	<p><b>coucher sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras le long du corps. Monter le bassin le plus haut possible et tenir très haut en faisant de petits va et vient.</b></p>	
	<p><b>assis dos au mur (fesses collées au mur), bras tendus devant soi avec 1 bouteille dans chaque mains. Monter les bras tenudus auc oreilles et revenir à l'horizontale.</b></p>	
	<p><b>montée alternée et rapide des genoux en position d'appui facial. Bras tendus, regard sur les mains.</b></p>	
	<p><b>debout bras le long du corps avec 1 bouteille dans chaque mains. Lever les bras trendus sur les côtés jusqu'à l'horizontale. En tenant la position, monter/descendre les épaules.</b></p>	