












## Séance 1 Confinement Bodyform

### ECHAUFFEMENT

Tabata 20''/10'' (bras,montée genoux,talons fesses,fentes,squats,taping)X2

### SEANCE :

<p><b>Gainage 30''/ 30''X4</b></p>  <p>Contracter les fessiers</p>	<p><b>Gainage 30''/ 30''X4</b></p>  <p>Contracter les fessiers</p>	<p><b>Gainage 30''/ 30''X4</b></p>  <p><b>Pieds "flex"</b></p>
<p><b>30''/ 30''X4</b></p>  <p>Restez sur les talons</p>	<p><b>30''/ 30''X4</b></p>  <p>Décoller les omoplates</p>	<p><b>30''/ 30''X4</b></p>  <p><b>Pieds "flex"</b></p>
<p><b>30''/ 30''X4</b></p> 	<p><b>30''/ 30''X4</b></p> 	<p><b>30''/ 30''X4</b></p>  <p>Tenir la position</p>
<p><b>30''/ 30''X4</b></p>  <p>Jumping /Jack</p>	<p><b>20''/ 10'' taping X3</b></p>  <p>Haut du corps contre mur</p>	<p><b>30'' de travail</b>  <b>30'' de repos</b>  <b>Soit j'enchaîne les différents exercices</b>  <b>Soit je fais 4 fois chaque exercices</b>  <b>Bien tenir compte des consignes pour chaque exercices</b>  <b>Bonne séance et à la semaine prochaine !</b></p>