



## Séances individuelles Renfo :

Chaque exercice dure 30 secondes puis vous récupérez 30 secondes  
Vous enchaînez les exercices les uns après les autres en respectant l'ordre ci-dessous

### **Faire 2 séries**

1 <sup>er</sup> exercice	Abdos de face (crunch)
2 <sup>ème</sup> exercice	Abdos coudes-genoux opposé
3 <sup>ème</sup> exercice	Abdos coudes-genoux opposé (l'autre côté)
4 <sup>ème</sup> exercice	Gainage face
5 <sup>ème</sup> exercice	Gainage droit
6 <sup>ème</sup> exercice	Gainage gauche
7 <sup>ème</sup> exercice	Abdos cordes (avec 3 temps en montant et 3 en descendant)
8 <sup>ème</sup> exercice	Abdos du haut (monter le menton vers le haut et non vers les genoux)
9 <sup>ème</sup> exercice	Pompes
10 <sup>ème</sup> exercice	Natation (avec poids*) allongé au sol, la tête face au sol, levé les bras au dessus de la tête
11 <sup>ème</sup> exercice	Boxe (avec poids*)
12 <sup>ème</sup> exercice	Dips (en appuis sur une chaise)
13 <sup>ème</sup> exercice	Mountain climber
14 <sup>ème</sup> exercice	Touche (avec poids*)
15 <sup>ème</sup> exercice	Burpees
16 <sup>ème</sup> exercice	Épaule (avec poids*) debout élévation latérale des bras (pas au dessus des épaules)

\* poids = 1 ou 2 kilos dans chaque main (deux bouteilles d'eau d' 1 litre ou d'1,5 litre)

Au fur et à mesure des séances vous pouvez augmenter la durée de travail et  
Réduire la durée de récupération (40-20 / 45-15)