

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Entraînement pyramidal

Pour cette séance d'entraînement, imaginez que vous descendez d'une montagne et remontez au sommet! Vous commencez au sommet de la montagne et effectuez chaque exercice indiqué, en soustrayant cinq répétitions (répétitions = nombre de fois que vous faites l'exercice) jusqu'à ce que vous arriviez au bas (20-15-10-5), puis vous remontez au sommet en ajoutant cinq répétitions à chaque exercice (5-10-15-20).

Entraînement A : Descente

- **20 sautillements sur place:** Sautez en écartant les jambes et en étendant les bras de chaque côté. Sautez pour ramener vos pieds ensemble et ramenez vos bras sur le côté de votre corps.
- **15 coups de patin:** Étendez votre jambe droite derrière votre jambe gauche, puis sautez vers la droite en étendant la jambe gauche derrière votre jambe droite. Répétez cinq fois de chaque côté.
- **10 extensions des bras:** Placez-vous en position de planche, appuyez fermement les mains au sol, pliez vos coudes et abaissez tout votre corps. Assurez-vous de maintenir votre corps en ligne droite.
- **5 montées de bassin en « v » inversé:** Tenez-vous debout bien droit et penchez-vous pour toucher vos orteils tout en gardant vos jambes aussi droites que possible. Avec les mains, marchez vers la position de la planche, puis ramenez les pieds vers les mains.

Entraînement B : Remontez!

- **5 montées de bassin en « v » inversé:** Tenez-vous debout bien droit et penchez-vous pour toucher vos orteils tout en gardant vos jambes aussi droites que possible. Avec les mains, marchez vers la position de la planche, puis ramenez les pieds vers les mains.
- **10 extensions des bras:** Placez-vous en position de planche, appuyez fermement les mains au sol, pliez vos coudes et abaissez tout votre corps. Assurez-vous de maintenir votre corps en ligne droite.
- **15 coups de patin:** Étendez votre jambe droite derrière votre jambe gauche, puis sautez vers la droite en étendant la jambe gauche derrière votre jambe droite. Répétez cinq fois de chaque côté.
- **20 sautillements sur place:** Sautez en écartant les jambes et en étendant les bras de chaque côté. Sautez pour ramener vos pieds ensemble et ramenez vos bras sur le côté de votre corps.

