



"N'oubliez pas les paroles" SPORTIF

Objectif de la séance:

Se renforcer musculairement tout en s'amusant.

Principe de la séance:

Sur chaque exercice une musique de référence (cliquez sur le titre pour être envoyé vers la musique)
Ecoutez bien la musique en faisant les exercices, ils sont à faire sur certaines paroles.

Matériel nécessaire:

Tapis de sol, baskettes

Niveau "tranquillou": 2 petites bouteilles d'eau / **Niveau "à fond":** 2 grandes bouteilles d'eau
















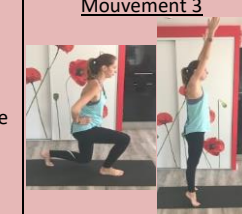
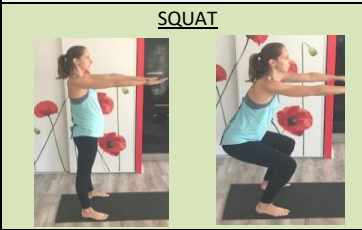



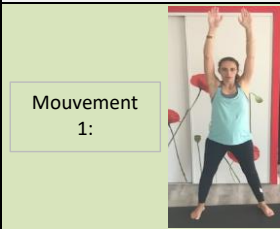
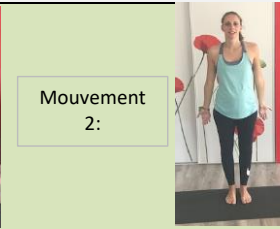
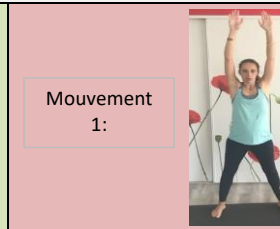
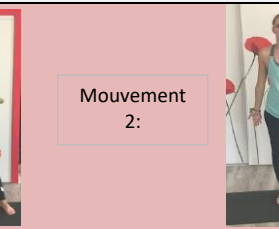
Durée de la séance:

40 min

ATTENTION:

Un échauffement est obligatoire, je vous propose de suivre celui-ci:

[Cliquez ici](#)

	NIVEAU: TRANQUILOU			NIVEAU: A FOND		
	Je veux m'entretenir physiquement et rester en forme			Je veux me dépasser physiquement		
Exercice 1: Musique: Flower, Moby	Mouvement 1 P1  P2 	Mouvement 2 P1  P2 	Mouvement 3 P1  P2 	Mouvement 1 P1  P2 	Mouvement 2 P1  P2 	Mouvement 3 P1  P2 
Consignes:	Il y a un timer toutes les 30 sec sur la musique/ changer d'exercice au " bip" / Enchaîner les 3 exercices différents jusqu'à la fin de la musique. Bring sally UP : Maintenir Position 1 de l'exercice en cours / Bring sally DOWN : Maintenir P2 de l'exercice en cours en attendant le prochain "UP" RECUPERATION 2 MIN AVANT L'EXERCICE 2					
Exercice 2: Musique: Roxanne, Police	Mouvement 1 	Mouvement 2 Enchaîner: Saut Gainage ventral (planche)	Mouvement 3 	Mouvement 1 	Mouvement 2 Enchaîner: Saut Gainage ventral + pompe	Mouvement 3 
Consignes:	Squat jump Burpees Fente Squat jump Burpees avec pompe Fente sautée A chaque fois que vous entendez " roxanne" effectuez le mouvement de musculation. Course sur place sur le reste de la musique. "Roxanne 1": mouvement 1 / "Roxanne 2": mouvement 2 / "Roxanne 3": mouvement 3 / "Roxanne 4": mouvement 1/ etc RECUPERATION 2 MIN AVANT L'EXERCICE 3					
Exercice 3: Musique: Around the W, Daft Punk	SQUAT 	Mouvements de BRAS 	SQUAT 	Mouvements de BRAS 		
Consignes:	Petites bouteilles d'eau Grandes bouteilles d'eau A chaque fois que vous entendez " Around the world" effectuez le mouvement de musculation de bras. Enchaînement de squats sur le reste de la musique.					
Exercice 4: Musique: Ping-Pong, A Van bureen	Mouvement 1: 	Mouvement 2: 	Mouvement 1: 	Mouvement 2: 		
Consignes:	A chaque "Ping": mouvement 1 / A chaque "Pong": mouvement 2 . Le reste de la musique: repos, respirez vous en aurez besoin :) A partir de 40 sec de la musique les ping et pong se transforment en 2 bruits différents bien distinct qui reprennent la tonalité des ping-pong...					

L'exercice continu donc sur ces bruits, et ne faites pas genre que vous ne les entendez pas :)
(Dédicace à notre Gilles" international" pour ceux qui vont aux Open de France, vous reconnaitrez la musique)

Récupération 4 minutes après le circuit (pensez à boire de l'eau)
Répétez 2 fois l'ensemble du circuit

Récupération 4 minutes après le circuit (pensez à boire de l'eau)
Répétez 2 fois l'ensemble du circuit

