WORKOUT SPECIAL SAINT VALENTIN

Réalisez 4 séries de 14 Répétitions (ou répétions par « côté » pour la planche par exemple) de chacun des exercices suivants. Entre chaque exercice, faire 5 burpees.

Equipement: medicine ball ou sandbag.

ECHAUFFEMENT : COUREZ 1KM ENSEMBLE

Cette course d'1 km sera essentielle pour la réalisation du Workout Spécial Saint Valentin.
Assurez-vous de garder le même rythme et de rester ensemble.

01

SQUATS

Les partenaires se tiennent les mains en les croisant (face à face). Réalisation du squat en gardant le centre de gravité au niveau des talons puis en fléchissant les jambes jusqu'à atteindre 90° jambes/hanches.

02

MEDICINE BALL SQUAT THROWS

Pieds écartés (largeur d'épaule) tout en tenant la medecine ball devant soi. Abaissez-vous en position squat en gardant le centre de gravité au niveau des talons.
Puis lancez la médecine ball dans les mains de votre partenaire. Revenez en position debout, le partenaire réalise le squat et vous renvoie la médecine ball. Correspond à 1 Rep.

03

POMPES

Gardez le corps bien aligné et gainé durant toute l'exécution de la pompe, le torse doit toucher le sol.
(Le partenaire peut tenter de mettre un pied sur l'épaule de l'exécutant.
Changez de rôle toutes les 7 Rep.

04

EXERCICE DE LA BROUETTE

Gardez le corps gainé et aligné en position pompe.
L'exécutant est tenu par son partenaire (bras tendus) au niveau des chevilles.
Marchez ensemble entre 10 et 30 mètres.

05

PLANCHE ET TAPÉ DE MAINS

Mettez-vous face à face en position planche haute (bras tendus).
Serrez la main de votre partenaire (main droite, main droite) en gardant le corps aligné et gainé.
Alternez les échanges de mains - 14 Rep de chaque côté.

06

ECHANGES DE MEDECINE BALL

Se tenir debout dos à dos en gardant le ventre rentré et gainé, passez la medecine ball à votre partenaire avec les deux mains en vous tournant sur la droite (sans bouger les pieds et le bassin).
La medecine ball soit être récupérée avec les deux mains.
Renouvelez – 1 Rep.

07

TRACTION

Aide ton partenaire pendant la réalisation d'une traction en le tenant par les pieds.

RETOUR AU CALME : COUREZ 1KM ENSEMBLE A UN RYTHME FOOTING

Terminez votre Workout Spéciale Saint Valentin avec un dernier km ensemble.
Garder le même rythme et restez ensemble

.

Maintenant que vous vous entrainez ensemble et que vous courez ensemble !
Inscrivez-vous ensemble sur : www.spartanrace.fr