

# ma routine sportive

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
LEG DAY +YOGA	BADMINTON 2H	RUNNING 5 KM	BADMINTON 1H OU 1H30	ABS + ARMS + YOGA	RUNNING 7,10 OU 12 KM

## LEG DAY

### *facile*

5 tours de 20 mountain climbers + 10 fentes  
5 tours de 20 air squat + 10 sprawl  
5 tours de 20 jumping jack + 10 hip raises

### *modéré*

5 tours : 30" par exercice sans repos.

- Chaise
- Air squat
- Sprawl
- Fentes
- Mountain climbers
- Planche
- Jumping jack
- Hip raises
- Chandelle

## ABS

### *facile*

2 tours : 15" par exercice /15" de repos

- Modified V-sit
- V-sit
- Mountain Climbers
- Planche
- Hip raises droite
- Hip raises statique
- Up & down plank
- Gainage bras tendus
- Superman
- Gainage superman
- Sprawl
- Spider plank
- Essuie glaces
- Gainage latéral droite
- Chandelle
- Gainage latéral gauche
- Hip raises gauche
- Hip raises statique

### *modéré*

2 tours : 20"/10"

- Sit up
- Planche
- Essuie-glaces
- Gainage Latéral G
- Modified V-sit
- V-sit
- Soulevé de bassin
- Gainage bras tendus
- Essuie-glaces
- Gainage Latéral D
- Superman
- Gainage superman