

DÉFI 3^{ème} SEMAINE

Le défi se réalise **sur 1 semaine** : 5 jours de travail et 2 jours de repos
Par jour de travail, faire :

- > **Mouvements de boxe** : 5 x 1min
- > **Élévation des bras** : 2 x 10 répétitions

Allez à votre rythme et si nécessaire, faites des pauses.
Pensez à inspirer et à souffler durant les exercices
Hydratez-vous.

L'important n'est pas la rapidité des mouvements, mais le maintien de la bonne posture.

Échauffement

Avant tout exercice physique, il est indispensable de s'échauffer. L'échauffement permet de **lubrifier les articulations** et de **faire monter le corps en température**, pour le préparer à l'effort.

- > Notre [Séance d'échauffement](#) en 8 minutes (*)

Mouvements de boxe



*Genoux semi fléchis,
ventre rentré et fessiers contractés.*

*Flexion et extension
des bras à l'horizontal
poing fermé.*

Élévation des bras



*Genoux semi fléchis,
ventre rentré et fessiers contractés.*

*Flexion et extension
des bras à la verticale.*

(*) <https://youtu.be/GCuRMjvpTTk>