

Activités du 21 avril

<u>5/4/3/2/1!</u>

Réaliser un tour ou 2 tours ou 3 tours:

Module 1: 1 minute par exercice pendant 5 minutes

Module 2: 1 minute par exercice pendant 4 minutes

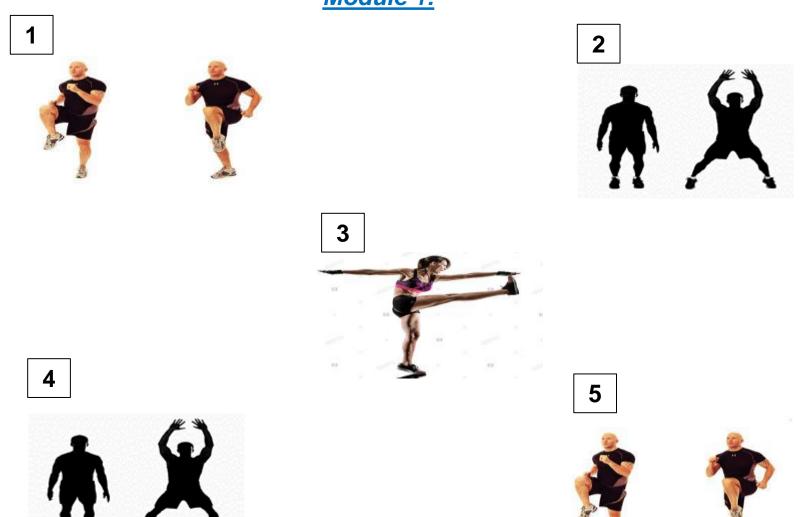
Module 3: 10 pompes et 15 dips pendant 3 minutes

Module 4: 30 secondes par exercice pendant 2 minutes

Module 5: 1 minute de planche

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Module 1:



Module 1:

Une minute par exercice pendant 5 minutes

1 5

Levées de genoux:

Courez sur place
Montez haut le genou et balancez le bras
opposé
Gardez le dos droit
Regardez devant vous
Contractez les abdominaux
Restez sur la pointe des pieds

3

Kick alternés:

Position debout, bras le long du corps, pieds écartés largeur du bassin. Regard droit

Réaliser en coup de pied avant en allongeant le bras opposé et revenir à la position initiale.

Alterner les deux côtés pendant une minute.

Respirer régulièrement.

2 4

Jumping Jacks:

Mains le long du corps Corps droit

Puis

En sautant, Ecartez les bras de chaque côté afin de les lever au dessus de la tête En même temps écartez les jambe en sautant.

Respirez régulièrement



Module 2:

1



2



Fentes sautées (cuisses / fesses):

Jambes tendues Regardez devant vous

Puis avancez un pied et fléchissez les jambes Angle 90° pour les deux genoux Gardez le dos droit

Remontez en sautant et répétez le mouvement sur l'autre jambe.

Enchainez jambe droite et gauche

Soufflez en remontant

Mountain climbers:

Position de pompe bras tendus Corps droit et gainé Contractez les abdominaux Amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté

Une minute par exercice pendant 4 minutes

Module 3:



2



Pompes (pectoraux):

Pieds écartés largeur bassin Jambes tendues Pieds / fesses / dos / coup alignés Mains écartées un peu plus que la largeur d'épaules

Fléchissez les bras en gainant le ventre et en maintenant l'alignement fesses/dos/coup

Soufflez en allongeant les bras

Option genoux au sol si trop difficile

Dips sur chaise (triceps):

Choisir une chaise ou un tabouret stable. Ce peut être également une marche ou un muret.

Jambes tendues Mains posées au bord de la chaise, bras tendus Ventre gainé Regardez devant vous

Puis fléchissez les bras et remontez.

Soufflez en remontant

Option jambes fléchies si trop difficile



2





3

4







Module 4:

1

Squats (cuisses / fessiers):

3

Dos droit et jambes tendues Pieds écartés largeur d'épaules Regardez devant vous

Puis fléchissez les genoux en: Conservant la courbure lombaires Les hanches au niveau des genoux La poitrine bombée Le poids sur les talons.

Soufflez en remontant!

2 4

Squats sautés (cuisses):

Dos droit et jambes tendues Pieds écartés largeur d'épaules Regardez devant vous

Puis fléchissez les genoux en: Conservant la courbure lombaires Les hanches au niveau des genoux La poitrine bombée Le poids sur les talons.

Enfin allongez le jambes et sautez

Soufflez en remontant

Module 5:

1

Gainage ventral (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin Bien gainer le ventre

Respirez lentement et régulièrement





Rappel:

5/4/3/2/1!

Réaliser un tour ou 2 tours ou 3 tours:

Module 1: 1 minute par exercice pendant 5 minutes

Module 2: 1 minute par exercice pendant 4 minutes

Module 3: 10 pompes et 15 dips pendant 3 minutes

Module 4: 30 secondes par exercice pendant 2 minutes

Module 5: 1 minute de planche

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Pensez à bien vous étirer à la fin de chaque séance!!!!!!

