



Activités du 21 avril

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.

Module 1:

1



2



3



4



5



Une minute par exercice pendant 5 minutes

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.
Alternier 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



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.

Enchaenez jambe droite et gauche

Soufflez en remontant

2



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:

1



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

2



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

10 pompes et 15 dips pendant 3 minutes

Module 4:

1



2



3



4



30 secondes par exercice pendant 2 minutes

Module 4:

1

3

Squats (cuisses / fessiers):

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

30 secondes par exercice pendant 2 minutes

Module 5:

1

Gainage ventral (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin
Bien gagner le ventre

Respirez lentement et régulièrement



Planche pendant 1 minute

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!!!!!!