



Activités du 2 mai

Un max de tours!

Effectuez un maximum de tours en 30 minutes.

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Le nombre de répétitions dépend du niveau (**niveau 1 ou niveau 2**) choisi comme indiqué sur les fiches exercices.

Exercice 1:

Extension triceps (triceps) avec une bouteille d'eau:

Assis sur une chaise, dos droit, regarder devant soi, bras au dessus de la tête à la verticale.

Plier les coudes afin d'amener les mains derrière la tête.

Gardez les coudes serrés près des oreilles.

Puis allonger les bras.

Soufflez lors de l'extension des bras!

Niveau 1: 15 répétitions

Niveau 2: 25 répétitions



Exercice 2:

Gainage dynamique (muscles profonds et ceinture abdominale):

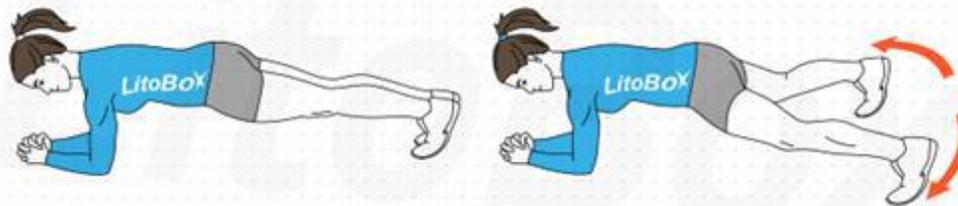
Coudes au sol en appui coudes et pieds

Alignement tête/épaule/bassin

Bien gainer le ventre et les fesses

Impulsion écart jambes puis impulsion refermer jambes.

Soufflez régulièrement



Niveau 1: 10 répétitions

Niveau 2: 25 répétitions

Exercice 3:

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

Niveau 1: 10 répétitions

Niveau 2: 30 répétitions



OPTION



Exercice 4:

Squats développés avec bouteilles d'eau (cuisses et épaules):

Niveau 1: 15 répétitions
Niveau 2: 30 répétitions

Dos droit et jambes tendues
Pieds écartés largeur d'épaules
Regardez devant vous
Une bouteille d'eau dans chaque main

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 en allongeant
les bras à la verticale au dessus de la
tête

Soufflez en remontant



Exercice 5:

Pompes tirage avec bouteille (pectoraux):

Pieds écartés largeur du bassin.

Jambes tendues

Pieds / fesses / dos / coup alignés

En appui sur les 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

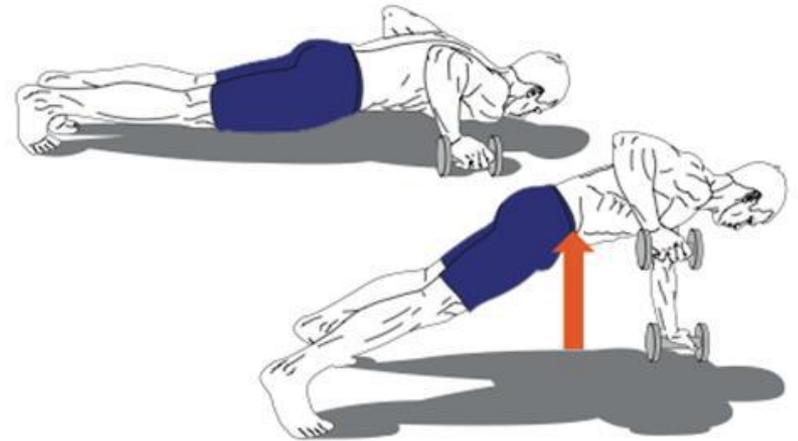
Allonger les bras puis fléchir un coude.

Recommencer un fléchissant l'autre coude

Soufflez en allongeant les bras

Niveau 1: 10 répétitions

Niveau 2: 20 répétitions



Option genoux au sol si trop difficile

Exercice 6:

Gainage dynamique (muscles profonds / ceinture abdominale):

En appui sur les mains et les pieds
Pieds écartés largeur de bassin et mains écartées largeur d'épaules
Alignement tête/épaule/bassin
Bien gagner le ventre et les fesses



Plier un bras puis l'autre pour vous retrouver en appui sur les coudes



Puis allonger un bras puis l'autre pour vous retrouver sur les mains

Respirez lentement et régulièrement

Niveau 1: 10 répétitions

Niveau 2: 20 répétitions

Rappel:

Un max de tours!

Effectuez un maximum de tours en 30 minutes.

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Le nombre de répétitions dépend du niveau (**niveau 1 ou niveau 2**)
choisi comme indiqué sur les fiches exercices.

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