



Activités du 4 mai

Cuisses – abdos – fessiers!

3 séries de 15 répétitions par exercice

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

Mountain climbers pieds joints:

Position de pompe bras tendus (alignement tête/épaules/bassin/pieds)
Corps droit et gainé

En sortant:

Amenez les genoux puis revenir à la position initiale.

Respirez régulièrement.



Exercice 2:

Gainage Latéral avec une jambe (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin/pieds.

Bien gainer le ventre et les fesses.
En appui sur le coude et le pied.

Lever la jambe supérieure 14 fois puis
changer de côté.

Respirez lentement et régulièrement



Exercice 3:

Squats bulgares (cuisses et fesses):

Une jambe tendue et l'autre sur une chaise (ou tabouret ou marche)
Regardez devant vous

Fléchissez la jambe en appui au sol et remontez.

Enchaînez la totalité des répétitions sur une jambe puis changez de jambe.

Soufflez en remontant



Exercice 4:

Extensions de hanche (fesses):

En appui sur les genoux et les mains
Regardez entre vos mains pour ne pas
tirer sur les cervicales.

Allonger une jambe vers l'arrière en
atteignant l'alignement
tête/bassin/pied.

Puis reposer le genou à sa place
initiale.

Répéter l'exercice le nombre de
répétitions donné avant de changer de
jambe.

Soufflez en levant la jambe!



Exercice 5:

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



Exercice 6:

Soulevés de terre une jambe avec bouteille (cuisses / fesses):

Jambes tendues

Regardez devant vous

Bras le long du corps avec une bouteille
dans chaque main.

Plier légèrement la jambe au sol et
basculer le buste en avant en levant une
jambe vers l'arrière.

Garder l'alignement tête/fesses/pied.

Remonter et répéter l'exercice le nombre
de répétitions donné avant de changer de
jambe.

Soufflez en remontant!



Exercice 7:

Abdominaux:

En appui sur les fesses, jambes pliées, pieds décollés, dos droit.

Emmener les mains d'un côté et de l'autre du corps.

Soufflez d'un côté et de l'autre.

Vous pouvez augmenter la difficulté en prenant une charge dans les mains (bouteille, livres...)



Exercice 8:

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



Exercice 9:

Relevés de buste (abdominaux):

Allonger au sol, pieds au plafond, jambes légèrement fléchies. Regarder le plafond.

Toucher ses pieds avec ses mains en soulevant la tête et les épaules.

Soufflez lors de la contraction.



Exercice 10:

Relevés de bassin (abdominaux):

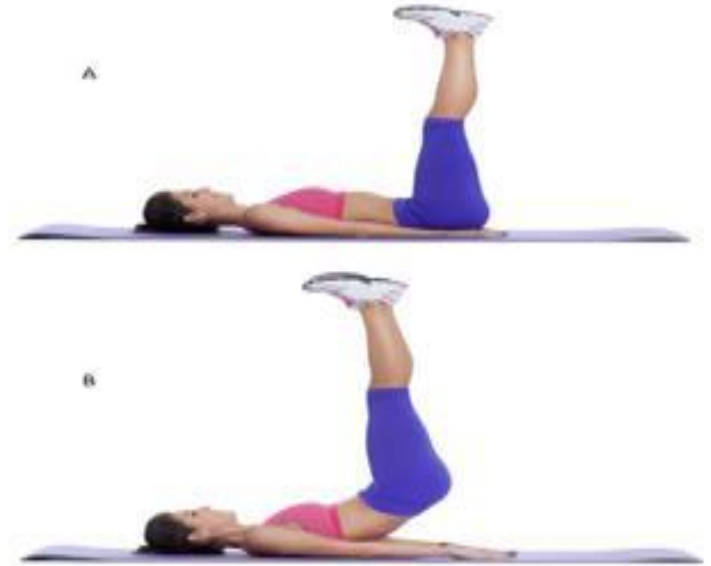
Allonger au sol, pieds au plafond,
jambes légèrement fléchies.

Regarder le plafond.

Bras le long du corps

Soulever les fesses afin d'amener les
pieds au plafond, puis redescendre.

Soufflez lors de la contraction.



Rappel:

Cuisses – abdos – fessiers!

3 séries de 15 répétitions par exercice

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

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