

Activités du 17 mai

Sortons nos cartes!

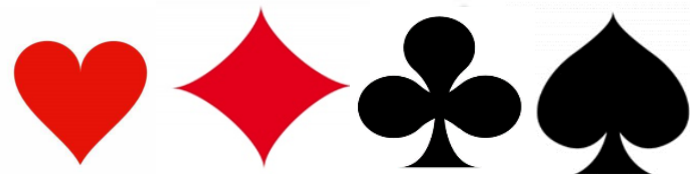
Prendre un jeu de 52 cartes, retournez les, une par une et exécutez ce qu'elles révèlent:

AS: un maximum de 2 minutes

Roi, Dame, Valet, 10: un maximum d'une minute

**9 à 2: le nombre de répétitions indiqué
par la carte**

Réalisez les exercices suivant la couleur



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





V up (abdominaux):

Allongez vous au sol, bras allongés au dessus de la tête et jambes tendues. Rapprochez les mains et les pieds à la verticale en contractant les abdominaux et redescendre par le même chemin.

Soufflez pendant la contraction.



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





Mountain climbers (abdos et cardio):

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

Respirez régulièrement!



Rappel:

Sortons nos cartes!

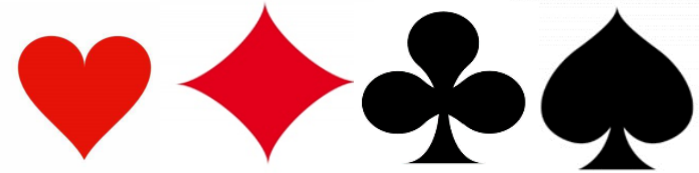
Prendre un jeu de 52 cartes, retournez les, une par une et exécutez ce qu'elles révèlent:

AS: un maximum de 2 minutes

Roi, Dame, Valet, 10: un maximum d'une minute

9 à 2: le nombre de répétitions indiqué par la carte

Réalisez les exercices suivant la couleur



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