



## **Activités du 21 mars**

### **SPECIAL BAS DU CORPS: 4 à 5 tours!**

Enchaîner les exercices dans l'ordre proposé.

30 secondes de repos entre chaque exercice et 2 minutes de repos entre chaque tour.

Niveau 1 : 15-5-5-5-10 répétitions

Niveau 2 : 30-10-10-10-20 répétitions

Niveau 3 : 40-15-15-15-30 répétitions

## **Exercice 1:**

### **Squats (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.

Soufflez en remontant



## **Exercice 2:**

### **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.

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

Soufflez en remontant



### **Exercice 3:**

#### **Pistols (cuisses):**

Une jambe tendue au sol et l'autre tendue devant

Bras tendus devant à l'horizontal

Regardez devant vous

Fléchissez la jambe en appui au sol et remontez.

Garder le dos droit et le talon au sol

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

Soufflez en remontant

#### **Option:**

Si trop difficile, alternez droit et gauche, ne pas descendre trop bas et se tenir à une table



## Exercice 4:

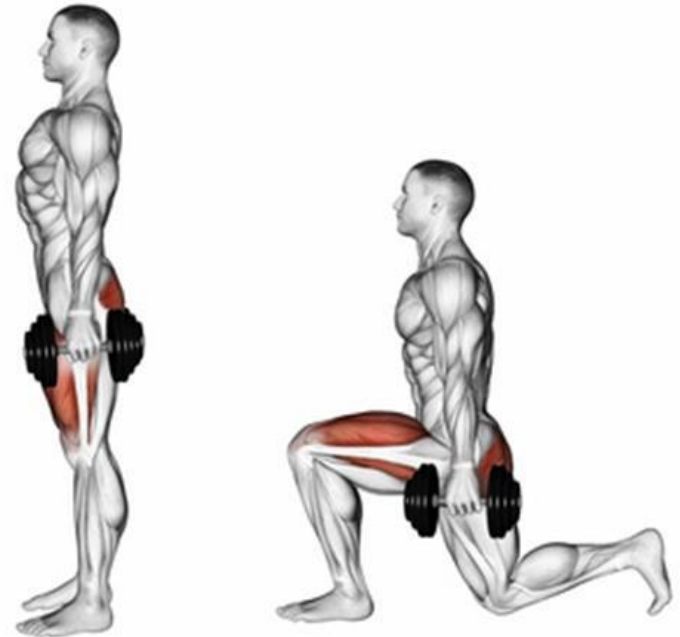
### Fentes avant avec bouteilles (cuisses et fesses):

Jambes tendues  
Regardez devant vous

Puis  
Avancez un pied et fléchissez les  
jambes  
Angle 90° pour les deux genoux  
Gardez le dos droit  
Et remontez.

Enchaenez la totalité des répétitions  
puis changez de jambe

Soufflez en remontant



## **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



**Rappel:**

**4 à 5 tours!**

Enchaîner les exercices dans l'ordre proposé.

30 secondes de repos entre chaque exercice et 2 minutes de repos entre chaque tour.

Niveau 1 : 15-5-5-5-10 répétitions

Niveau 2 : 30-10-10-10-20 répétitions

Niveau 3 : 40-15-15-15-30 répétitions

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