

Activités du 18 mars

➔ Faire 5 tours!

Niveau 1: 30 secondes de travail / 30 secondes de récupération

Niveau 2: 40 secondes de travail / 20 secondes de récupération

Niveau 3: 50 secondes de travail / 10 secondes de récupération

Exercice 1:

Levés 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



Exercice 2:

Gainage ventral:

Alignement tête/épaule/bassin
Bien gagner le ventre



Exercice 3:

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



Exercice 4:

Gainage ventral:

Alignement tête/épaule/bassin
Bien gagner le ventre



Exercice 5:

Jumping Jacks:

Mains le long du corps
Corps droit

Puis

Ecartez les bras de chaque côté afin
de les lever au dessus de la tête
En même temps écartez les jambe
en sautant.

