



Activités du 24 avril

Routine!

Faire entre 2 et 4 tours

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

Jumping Jacks (cardio):

Mains le long du corps
Corps droit

Puis

En sautant,
Ecartez les bras de chaque côté
afin de les lever au dessus de la
tête

En même temps écartez les
jambe en sautant.

Respirez régulièrement

2 minutes



Exercice 2:

Squat side kick (cardio):

En position de squat, pieds largeur des épaules.

Lever une jambe sur le côté en allongeant l'autre jambe.

Revenir à la position initiale et recommencer de l'autre côté.

Soufflez en levant la jambe!

20 répétitions par jambe



Exercice 3:

Soulevés de hanche (abdos et muscles profonds):

En position de gainage latéral, en appui sur un pied et un coude.
Alignement tête/épaule/bassin/pieds.

Descendre le bassin et remonter.

Soufflez en remontant!

12 répétitions par côté



Exercice 4:

Relevés de bassin (fessiers):

Allonger au sol, pieds au sol largeur de bassin, bras le long du corps.

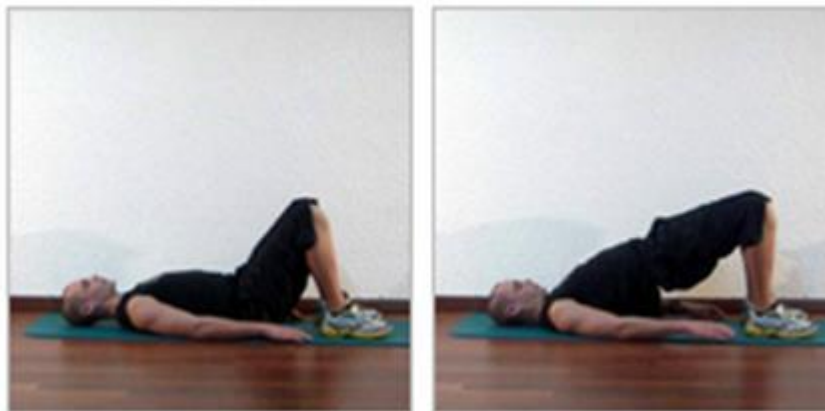
Lever le bassin vers le plafond en contractant les fesses

Puis redescendre le bassin sans le poser au sol.

Et recommencer...

Soufflez lors de la contraction.

20 répétitions



Exercice 5:

Pompes mains décollées (pectoraux):

Pieds écartés largeur bassin

Jambes tendues

Pieds / fesses / dos / coup alignés

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

Puis redescendre et décoller les mains du sol

Soufflez en allongeant les bras

12 répétitions



Exercice 6:

10 Jumping Jacks (cardio):

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.

Répéter le mouvement 20 fois

Respirez régulièrement

20 répétitions



Exercice 7:

Elévation côté (fessiers):

Allonger sur le côté, jambes pliées à 90°.
Soulever la jambe supérieure et revenir à la position initiale.

Soufflez en levant la jambe!

20 répétitions par côté



Exercice 8:

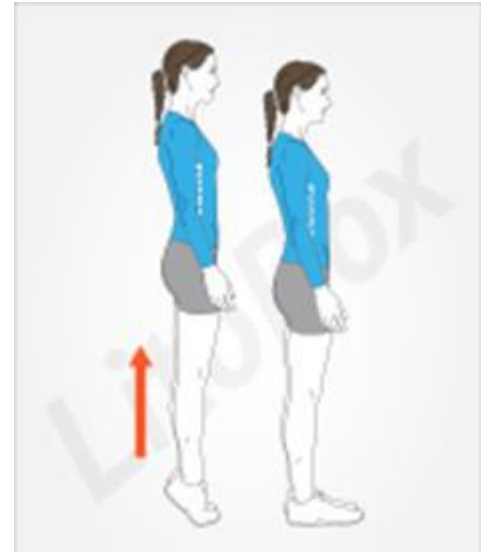
20 répétitions

Extensions mollets:

Debout, pieds écartés largeur du bassin.
Bras le long du corps et regard droit.

Soulever les talons en gardant les jambes
tendues et redescendre.

Soufflez en soulevant les talons.



Exercice 9:

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

20 répétitions par côté



Exercice 10:

Burpees (cardio):

Dos droit et jambes tendues

Pieds écartés largeur d'épaules

Regardez devant vous.

Fléchir les jambes et se mettre en position de pompe.

Pliez les bras puis allongez les (réaliser une pompe)

Plier les jambes en rapprochant les pieds des mains

Enfin sauter à la verticale, mains au dessus de la tête.

Respirez régulièrement!

10 répétitions



Rappel:

Routine!

Faire entre 2 et 4 tours

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

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