



Séance 1

Renforcement musculaire!

30 secondes d'exercice et 30 secondes de récupération

NIVEAU 1 (24min): 2 tours

NIVEAU 2 (36 min): 3 tours

NIVEAU 3 (48 min): 4 tours

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

Squats ouverts (cuisses):

Dos droit et jambes tendues
Pieds écartés au-delà de largeur
d'épaules
Pieds ouverts
Regardez devant vous

Puis fléchissez les genoux en:
Ouvrant les genoux
Conservant la courbure lombaires
Les hanches au niveau des genoux
La poitrine bombée
Le poids sur les talons.

Enfin allongez le jambes

Soufflez en remontant



Exercice 2:

Extensions de hanche (fessiers):

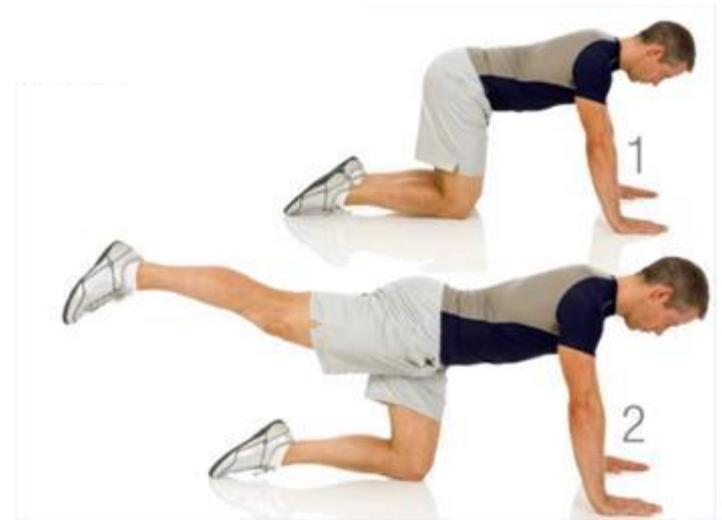
En appui sur les genoux et les mains
Regardez entre vos mains pour ne pas
tirer sur les cervicales.

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 3:

Elévations latérales (fessiers):

Allonger sur le côté, jambe du sol pliée devant, jambe supérieure tendue, allongée dans le prolongement du dos.

Lever la jambe supérieure et revenir à la position initiale.

Soufflez lors de l'élévation!



Exercice 4:

Tirage menton avec bouteille (épaules):

Debout, pieds écartés largeur d'épaules, bras devant le bassin à la verticale, regard droit.

Plier les bras en levant les coudes afin d'amener les mains sous le menton.

Puis revenir à la position initiale.

Soufflez lors de la flexion des bras.



Exercice 5:

Pectoraux avec bouteilles:

Allonger sur le dos, jambes pliées, bras à la verticale, une bouteille dans chaque main, coudes légèrement fléchis.

Ecarter les bras vers l'extérieur, coude bloqués (les bras ne se plient pas!) et revenir à la position initiale.

Soufflez en refermant les bras!



Exercice 6:

Elévations triceps:

Debout, pieds écartés largeur du bassin.

Plier légèrement les jambes et incliner le buste en avant en gardant le dos droit.
Plier les bras, mains à la poitrine, coudes en arrière.

Allonger les mains vers l'arrière, bras à l'horizontale et revenir à la position initiale.

Enchaenez la totalité des répétitions sur la jambe droite

Soufflez en allongeant les bras!



Exercice 7:

Inclinaisons taille avec bouteilles (abdominaux):

Debout, pieds écartés largeur du bassin, une bouteille dans chaque main, regard droit.

Incliner le tronc afin d'amener la main à hauteur du genou du même côté. Puis revenir à la position initiale

Pas de rotation des épaules, elles doivent rester dans le même plan que le bassin.

Soufflez en remontant



Exercice 8:

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.



Exercice 9:

Obliques (abdominaux):

Jambes tendues
Mains derrière la nuque
Coudes écartés
Regardez le plafond

Puis rapprochez le coude et le
genou opposés et revenir à la
position initiale.

Alternez droit et gauche.

Soufflez lors de la contraction.



Exercice 10:

Gainage ventral (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin
Bien gainer le ventre

Tenir 30 secondes, récupération 30 secondes.
Enchaîner les 4 séries.

Respirez lentement et régulièrement



Exercice 11:

Gainage Latéral droit (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin/pieds
Bien gainer le ventre et les fesses
En appui sur le coude droit et le pied droit

Tenir 30 secondes, récupération 30 secondes.

Enchaîner les 4 séries.

Respirez lentement et régulièrement



Exercice 12:

Gainage Latéral gauche (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin/pieds
Bien gainer le ventre et les fesses
En appui sur le coude gauche et le pied gauche

Tenir 30 secondes, récupération 30 secondes.

Enchaîner les 4 séries.

Respirez lentement et régulièrement



Rappel:

Renforcement musculaire!

30 secondes d'exercice et 30 secondes de récupération

NIVEAU 1 (24min): 2 tours

NIVEAU 2 (36 min): 3 tours

NIVEAU 3 (48 min): 4 tours

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

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