

Activités du 19 avril

Sortons nos cartes!

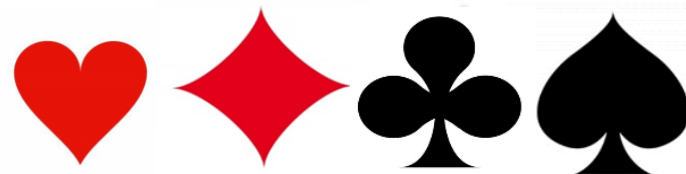
Prendre un jeu de 52 cartes, retournez les, une par une et exécutez ce qu'elles révèlent:

AS: 20 répétitions

Roi, Dame, Valet, 10: 10 répétitions

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

Réalisez les exercices suivant la couleur



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!



Sit up (abdominaux):

Allonger sur le dos, bras allongés au dessus de la tête, jambes pliées ouvertes, pieds collés.

Réaliser un demi cercle avec les bras, afin de décoller les épaules en contractant les abdominaux, et ainsi arriver en position assise.

Puis redescendre par le même chemin.

Répéter le mouvement le nombre de répétitions demandées.

Soufflez en montant!





Squats développés avec bouteilles d'eau (cuisses et épaules):

Dos droit et jambes tendues
Pieds écartés largeur d'épaules
Regardez devant vous
Une bouteille d'eau dans chaque main

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 en allongeant
les bras à la verticale au dessus de la
tête

Soufflez en remontant



Pompes (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

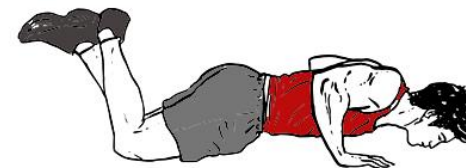
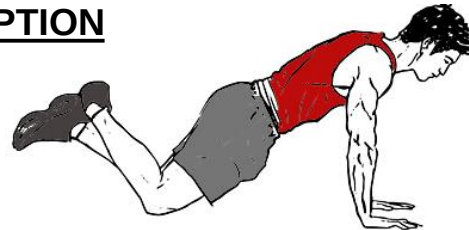
Soufflez en allongeant les bras

Option genoux au sol si trop difficile

Enchaîner les 4 séries de 12 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque série.



OPTION



Rappel:

Sortons nos cartes!

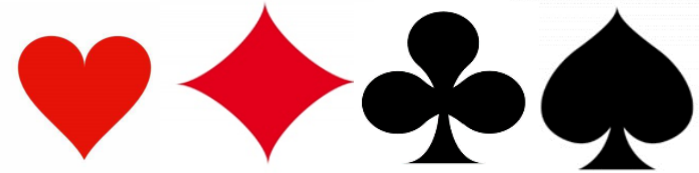
Prendre un jeu de 52 cartes, retournez les, une par une et exécutez ce qu'elles révèlent:

AS: 20 répétitions

Roi, Dame, Valet, 10: 10 répétitions

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!!!!!!