Activités du 9 mai

« The seven »!

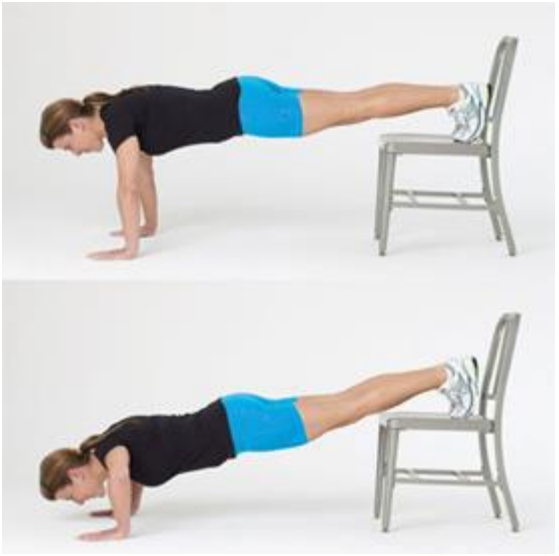
Enchainer les exercices dans l'ordre proposé.

7 tours
7 exercices
7 répétitions

Exercice 1:

Pompes déclinées (pectoraux hauts):

Pieds joints sur une marche ou un tabouret.
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

Exercice 2:

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

Exercice 3:

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 4:

Fentes sautées (cuisses / fesses):

Jambes tendues
Regardez devant vous

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

Remontez en sautant et répétez le mouvement sur l'autre jambe.

Enchainez jambe droite et gauche

Soufflez en remontant

Exercice 5:

Dips sur chaise (triceps):

Choisir une chaise ou un tabouret stable. Ce peut être également une marche ou un muret.

Jambes tendues
Mains posées au bord de la chaise, bras tendus
Ventre gainé
Regardez devant vous

Puis fléchissez les bras et remontez.

Soufflez en remontant

Option jambes fléchies si trop difficile

OPTION

Exercice 6:

Kettlebell swing avec bouteille d'eau (cuisses / épaules / dos):

Dos droit et jambes tendues
Pieds écartés largeur d'épaules
Regardez devant vous
Tenez une bouteille avec les deux mains

Puis fléchissez les genoux en amenant la bouteille entre les jambes et en:
Conservant la courbure lombaires
Les hanches au niveau des genoux
La poitrine bombée
Le poids sur les talons.

Enfin allongez le jambes en amenant les bars allongés au dessus du niveau de la tête (faire un demi cercle)

Soufflez en remontant

Exercice 7:

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.

Rappel:

7 tours
7 exercices
7 répétitions

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