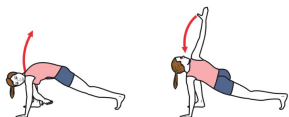


Séance 27 avril Ma, Je, Sa

Partie 1 échauffement

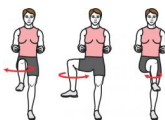
Partie 2 séance. Faire l'ensemble de la série (45sec/exercice). Pause 2 min max puis refaire la série au complet.

Finir la séance par des étirements

1A : World Greatest Stretch 2

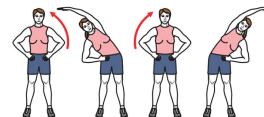
- Débuter en position écart, genou avant à environ 90°. Passer le bras, du côté de la jambe avant, sous le corps. Faire un grand demi-cercle avec le bras en extension tout en gardant les épaules dans l'axe du bras, suivez votre main des yeux. Revenir en position de départ en faisant le mouvement inverse. Répéter le mouvement de l'autre côté.

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00

1B : Flexibilité / Amplitude de mouvement hanche

- En se tenant sur un pied, monter une jambe, le genou au niveau de la hanche. Pivoter la jambe vers l'extérieur et l'intérieur tout en gardant le bassin droit. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00

1C : Flexion latérale étirement épaule

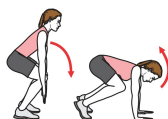
- Débuter debout, les mains sur les hanches, les pieds à la largeur des épaules. Pencher le corps d'un côté et de l'autre en allongeant le bras au-dessus de votre tête. Garder le corps dans l'axe des hanches.

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00

2A : Fente avant et arrière sur la même jambe

- Debout, les pieds sous les hanches, faire une fente vers l'arrière suivi immédiatement d'une fente vers l'avant en déplaçant la même jambe. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:45

2B : Sauts de mains position basse

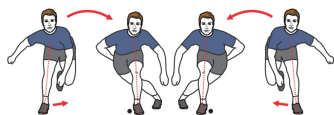
- À partir d'une position basse (squat), laissez-vous tomber vers l'avant et vous repousser pour vous retrouver dans la position de départ. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:45

2C : Chenille

- Dans une position push-up, abdos tendus et dos droit - Avancer les pieds en gardant les mains sur place et les bras droits - Lever les fesses le plus possible, lorsque vous êtes au maximum, avancer les mains en gardant les pieds sur place et les jambes droites - Répéter le mouvement

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:45

2D : Saut de côté style patinage 2

- Debout, débuter sur un pied corps penché style patinage. Tête au-dessus du pied d'appui, sauter sur le côté (plus horizontalement que verticalement) sur l'autre pied en balançant les bras. Atterrissez en ayant la jambe intérieure allongée derrière diagonalement et pied au sol. Ramener la jambe pour entamer le saut suivant dynamiquement. Poids sur le devant du pied. Garder le dos droit, le regard vers l'avant.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:45

2E : Planche abdominale toucher main à pied opposé

- En position de planche abdominale, toucher le pied avec la main opposée en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:45