

Séance d'étirement 1 sa, Di

Profiter de ce moment pour inspirer et expirer pendant chaque exercice

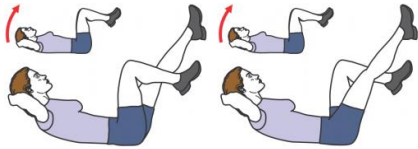
1 : Planche sur mains élévation de bras latérale alterner



- Débuter en planche sur les mains. Faire une rotation latérale en levant un bras à la verticale. Répéter avec l'autre bras. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Note
1	1	10x / côté

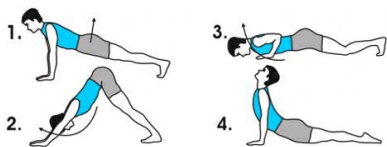
2 : Crunch Abdominaux extension de jambe alternée



- Garder les abdos tendus, le dos à plat sur le sol, le bassin et les genoux à 90 degrés - Lever les épaules tout en faisant une extension de jambe (jambe à environ 45 degrés) - Alternier

Sem.	Séries	Note
1	1	total de 10 répétitions

3 : Étirement du corps - Hindu



- Rouler le corps vers l'avant et vers le haut pour bien allonger la tête en poussant sur les bras

Sem.	Séries	Rep
1	1	4

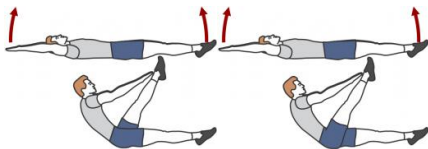
4 : Renforcement/stabilisation Abdominaux + Dorsaux avancé



Maintenir une pompe, colonne vertébrale stable, menton rentré et abdominaux contractés. Soulever un bras, puis la jambe opposée sans perdre la stabilité du tronc et du cou.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	10	Très lent	5x / côté

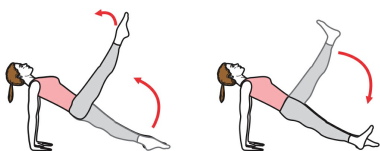
5 : Jack Knife alterner jambes



- Garder les abdos tendus et les jambes droites - Le corps allongé au sol, aller toucher une jambe et redescendre - Alternier

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	10	lent

6 : Leg Pull Back Pilates



- Débuter assis les jambes droites devant vous. Vos mains derrière vous sur le sol à la largeur des épaules, les doigts pointés vers vos talons. Soulevez vos hanches du sol pour faire une ligne droite du corps des épaules aux chevilles. Soulever une jambe du sol vers le corps, fléchir le pied et le ramener sur le sol. Répétez en alternant les jambes. Terminez le mouvement en replaçant les hanches sur le sol. Gardez le torse et le bassin stables lorsque les jambes bougent.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	10	lent	5x / côté

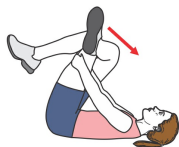
7 : Étirement quadriceps pied sur mur



- Le bout du pied sur le mur tout en gardant le genou au sol, avancer la hanche vers l'avant. Garder les épaules en place et le regard vers le ciel.

Sem.	Séries	Note
1	1	tenir 5 à 7 secondes par jambes, faire au moins 2 fois chaque côté

8 : Étirement fessiers hanche jambes croisées



- Coucher sur le dos, le haut de la cheville appuyé sur la cuisse opposée, tirez sur l'arrière de la cuisse en gardant le genou de la jambe croisée éloignée.

Sem.	Séries	Note
1	1	tenir 5 à 7 secondes par jambes, faire au moins 2 fois chaque côté