

NIVEAU : DEBUTANT

- OPTION 1 : Faire 3 passages
 - Récup 2 minutes entre chaque passage et
 - 1 minutes entre chaque exercice faire 3fois chaque exercice
- OPTION 2 : Faire 3 x 3 fois chaque exercice avec
 - 1 minutes entre chaque répétition et
 - 2 minutes entre chaque exercice
 -
- A PREVOIR : Un tapis, une élastique et 2 bouteille eau de 50cl

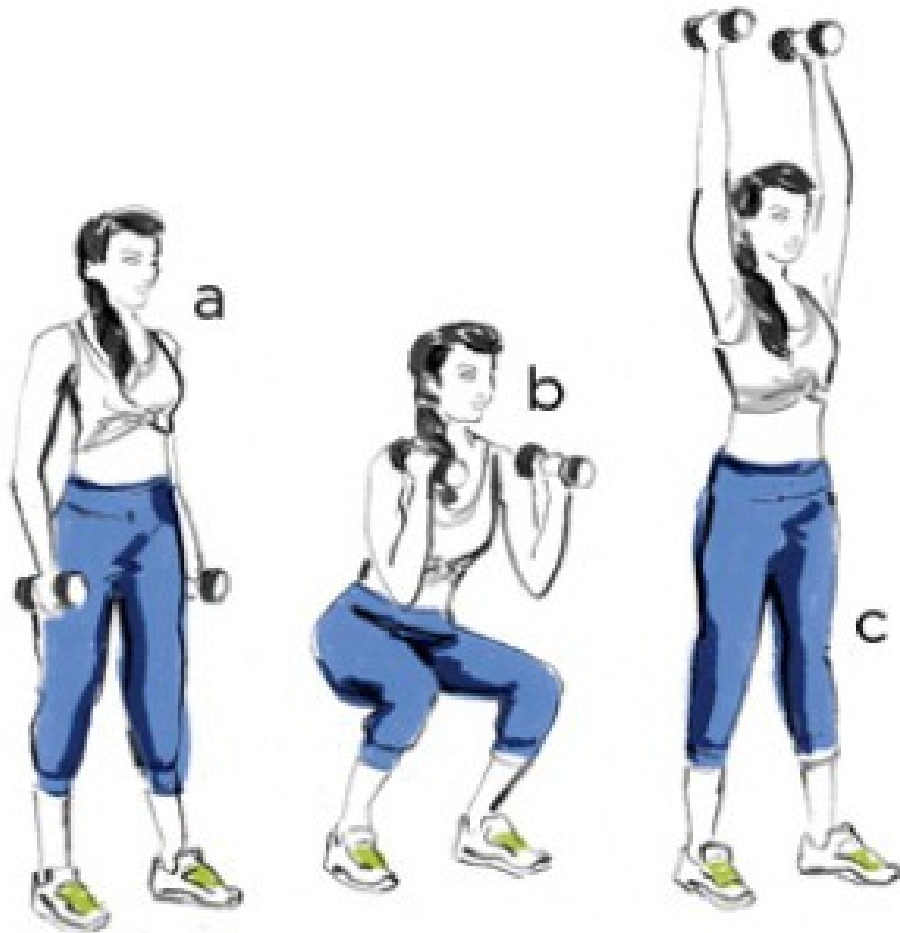


1 - Partir à quatre pattes, genoux sous le bassin et les mains légèrement devant l'aplomb des épaules, serrer les abdos

2 - tendre la jambe droite puis la jambe gauche maintenir 20sec 3fois



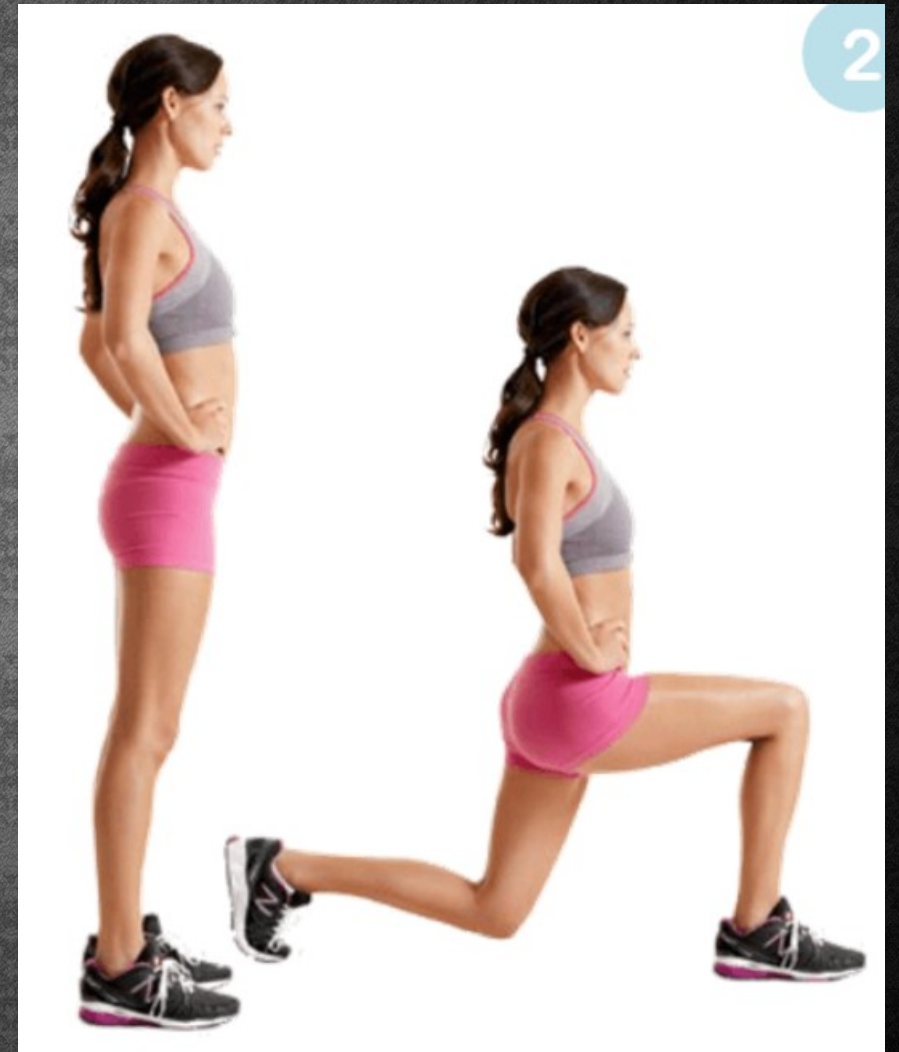
en position sur le côté de vos pieds et votre avant-bras, levez les hanches les plus haut possible puis les descendre après 15 secondes puis changez de côté. A faire 2 fois de chaque côté



- faire 15 répétitions 3 fois
- Avec une bouteille dans chaque mains (0,5 litres) descendre les fesses vers l'arrière s'en avancer les genoux (les genoux ne doivent pas dépasser les pieds), en sortant bien la poitrine tout en poussant vos hanches vers l'arrière puis se relever en montant les mains au dessus de la tête

Faire 15 répétitions fois 4

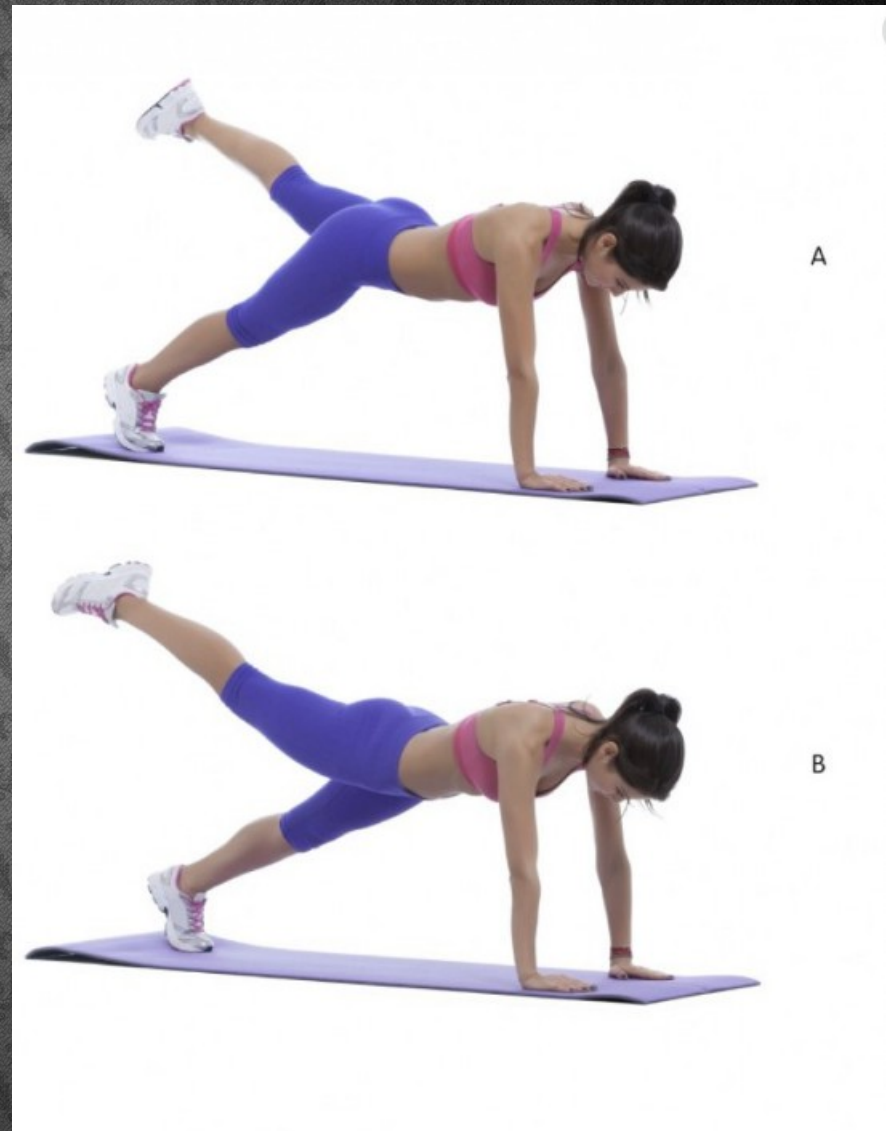
On se met debout puis on vient avancer une jambe, le pied se trouve sous le genou, jambe arrière fléchie





Position jambes fléchies, élastique au niveau des chevilles se déplacer latéralement, à faire 15 répétitions 3 fois

Partir en position planche soit
bras tendue (soit sur les coudes)
lever la jambe gauche puis
l'autre, à faire 15 répétitions de
chaque côté



Etirer le mollet en tirant la
pointe du pied avec un
élastique (jaune) pendant
20 secondes



A faire : 15 répétitions 3 fois

On se met sur le dos, les pieds bien ancrés au sol. On pousse vers le sol et faire monter le bassin grâce aux muscles fessiers.

Ce point est important, vous devez sentir que vous activez les fessiers et que ce ne sont pas vos ischio-jambiers (les muscles derrière les cuisses) qui font tout le travail. Si vous avez du mal, décaler un tout petit peu votre pied vers l'extérieur et appuyez bien avec le talon sur le sol au moment de la montée.



Position chaise maintenir 30
secondes, A faire 3 fois

