

Footings de 15min ou 10min de corde à sauter pour s'échauffer



Contraction du périnée : contracter comme si vous vouliez bloquer une envie d'uriner. Tenir la contraction 10 secondes, puis relâcher 20 secondes. Répéter 10 fois.

Réaliser les 2 circuits dans la même séance en faisant le circuit jambe en entier, puis le circuit haut du corps.

BON COURAGE A TOUS !!!

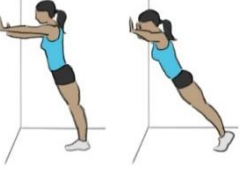



CIRCUIT JAMBES

x3 tours, avec 2min de récup entre chaque tour

<p>Squat x12</p>		<p>On se positionne avec les pieds à peu près de la largeur du bassin, il faut être à l'aise, on regarde droit devant soi en fixant un point, et là on va chercher à avoir un mouvement comme si on voulait s'asseoir. On plie les jambes, on garde le regard devant. Vous pouvez mettre vos bras devant. On a le dos droit. Pieds un peu orientés vers l'extérieur si nécessaire. Pensez à souffler à la remontée. On garde les talons collés au sol. Si les genoux ont tendance à aller vers l'intérieur, concentrez vous pour les garder dans l'axe.</p>
<p>Mountain climber x10 de chaque côté</p>		<p>On se met en position de la planche, en ayant tout le corps à plat, on ne monte pas les fesses. On peut alors commencer à faire des montées de genou, avec le genou qui remonte le plus haut possible tout en gardant le corps le plus plat possible. On serre les abdos, on regarde ses mains, et chacun va à son rythme.</p>
<p>Fentes x10 de chaque côté</p>		<p>Pour avoir le bon écart de jambes, on va d'abord se mettre sur un genou, de manière à former des angles droits avec nos jambes. A partir de maintenant, vous avez la bonne position, on va pouvoir remonter le corps tout en laissant les pieds sur place. On peut redescendre, tout en gardant le dos droit et le regard devant, et on en fait 10 comme ça. Pensez à souffler en remontant et à descendre jusqu'à ce que votre genou touche le sol ou presque. Vous pouvez utiliser les bras en mettant le bras opposé à la jambe de devant, devant.</p>
<p>Montées de genoux 20sec</p>		<p>Sur place, monter les genoux jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale, en utilisant ses bras en rythme, bien rebondir au sol, sans poser le talon. Garder la pointe du pied bien relevée. Ne pas oublier de bien souffler.</p>

CIRCUIT HAUT DU CORPS

x3 tours, avec 2' de récup entre chaque tour

<p>Pompes contre le mur x12</p>		<p>On se met face à un mur, on pose les mains dessus à hauteur des épaules, on se recule d'environ 1m, et là on va se rapprocher du mur rien qu'en pliant les bras, tout en ayant le corps aligné. Vous devez former une ligne droite des pieds à la tête. On garde toujours les mains en contact avec le mur. Expirer au moment de tendre les bras.</p>
<p>Dips x8</p>		<p>Placer les mains sur une chaise, votre lit ou tout objet de cette taille environ, positionné derrière, plier les jambes devant vous avec un angle plus grand que l'angle droit. On va chercher à descendre les fesses en pliant les bras, et surtout en gardant toujours le dos droit et qui longe le meuble qui est derrière vous. Vous n'êtes pas obligés de descendre bas, il faut juste plier les bras un peu et surtout réussir à remonter. Si c'est trop difficile, lorsque vous êtes en bas restez quelques secondes, relevez-vous et remettez-vous en place. Expirer à la remontée.</p>
<p>Tourner les bras x20 dans chaque sens</p>		<p>Ecarter les pieds largeur du bassin, plier légèrement les genoux, tendre les bras sur les côtés et faire des petits cercles assez lents, dans un sens puis dans l'autre. Les bras doivent rester le plus à l'horizontale possible.</p>
<p>Planche dynamique 6sec x5 de chaque côté</p>		<p>On se met à quatre pattes sur les genoux et les mains, le dos droit, puis on va tendre un bras et sa jambe opposée (si vous levez le même côté vous risquez de tomber). On tient la position 6s puis on change de côté. On doit former un alignement de la cheville en l'air jusqu'à la main en l'air.</p>

