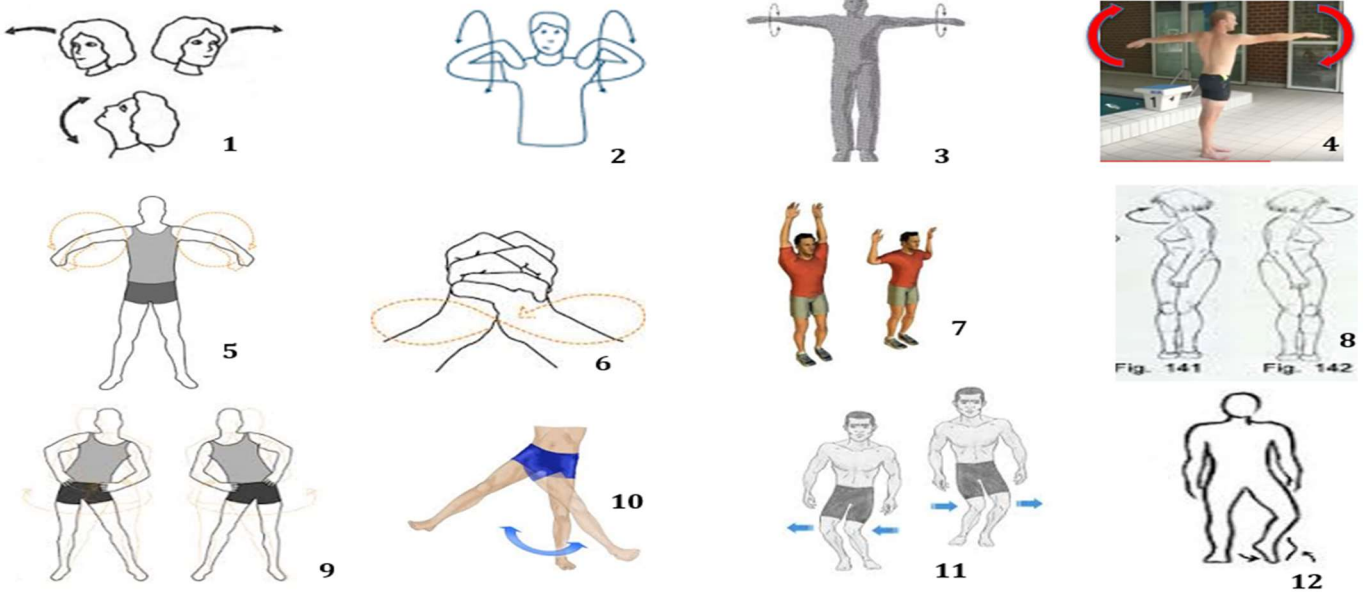


PARTIE 1 : Echauffement articulaire

JE M'ECHAUFFE :

Dans l'ordre un sens puis l'autre (5 tours AV, 5 tours AR), DOUCEMENT,



PARTIE 2 : Echauffement Musculaire

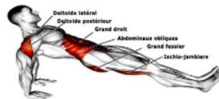
1/ 20'' gainage ventral + 15'' repos + 8 pompes genoux + R45''



2/ 20'' gainage costal droit + 15'' repos + 8 squats complets + R45''



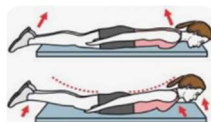
3/ 20'' gainage dorsal + 15'' repos + 10 jumping jack + R45''



4/ 20'' gainage costal gauche + 15'' repos + 4 burpees non pompées + R45''



5/ 20'' lombaires simultanés + 15'' repos + 8 fentes avant + R45''



PARTIE 3 : Corps de séance

Consignes : 3 circuits de 10 min → faire 1 à 3 circuits

Entre chaque circuit : 2'30 de récup avec hydratation et/ou étirements légers si besoin.

Circuit n°1 : Jbes / Cardio → 10 min



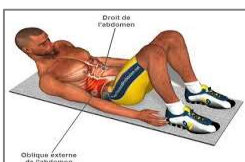
Corde à sauter : 5x (40" travail + 20 " récup)



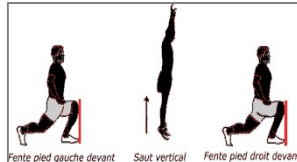
Suite du circuit : 5 exos en 30" Travail / 30 " récup



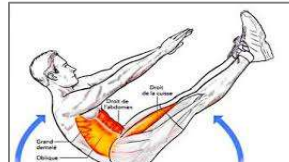
Fentes avant



Abdos chevilles



Fentes sautées

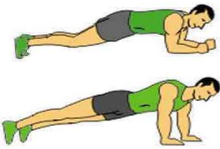


Abdos bateaux



Mollets

Circuit n°2 : Abdos / Bras → 30" travail / 30" récup OU 40" travail / 20" récup



Gainage ventral



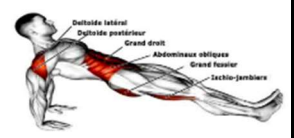
Pompes genoux



Abdos flèche



Biceps élastique / haltère



Gainage dorsal



Pompes genoux



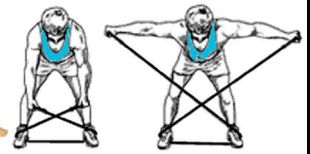
Abdos battements



Triceps élastique / haltère



Lombaires



Epaule élastique / haltère

Circuit n°3 : Globale → 30" travail / 30" récup

Exercice	Image	Niveau 1	Niveau 2
Fentes costales		- Normales	- Mettre les bras en flèche lors de la remontée
Jumping Jack		/	/
Abdos crunch		- Normaux	- Freiner la montée du buste
Epaules		- Normales	- Freiner la descente des mains
Gainage dorsal « table »		- 4 appuis	- 3 appuis : en levant et tendant 1 jambe
Superman		/	/
Squats complets		- Normaux	- Freiner l'extension des jambes
Flexions / extension		/	/
Abdos « moutain climb »		/	/

PARTIE 4 : Etirements









Consignes :

7 étirements à réaliser dans le calme, sans musique, sans écran.

Faire **2x** l'étirements : **1x 30''** trouver les sensations, **1x 1'** augmenter l'étirement

! respiration : inspirer par la bouche et expirer par la bouche lentement

10 à 15'' de repos entre chaque étirement

			
Pectoral	Epaule	Triceps	Abdominaux
			
Quadriceps	Ischio-jambier	Adducteurs	Jambes