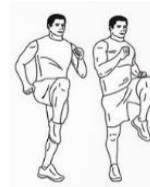
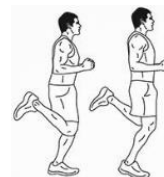


TABATA « échauffement »

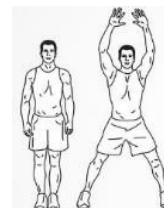
1 *Montée de genoux sur place*



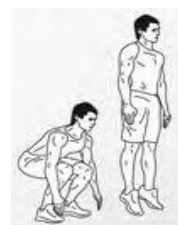
2 *Talons-fesses sur place*



3 *Jumping Jack*



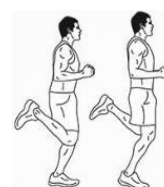
4 *Squats sautés*



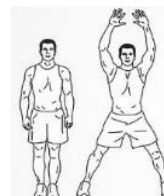
5 *Montée de genoux sur place*



6 *Talons-fesses sur place*



7 *Jumping Jack*



8 *Squats sautés*

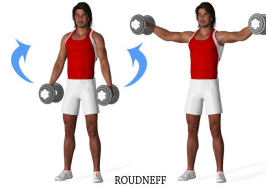


Différents exercices Membres supérieurs

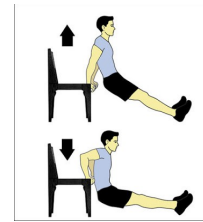
- 1 *Elévations latérales buste en avant avec poids ou bouteilles d'eau. Les bras sont légèrement fléchis et ne dépassent pas les épaules . Le dos est bien droit.*



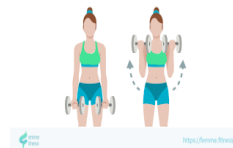
- 2 *Elévations latérales buste droit. avec poids ou bouteilles d'eau Les bras sont légèrement fléchis et ne dépassent pas les épaules . Le dos est bien droit.*



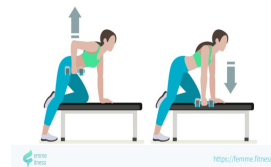
- 3 *Dips jambes tendues (ou fléchies pour simplifier)*



- 4 *Biceps curl (avec des bouteilles d'eau ou des poids si vous en avez!)*



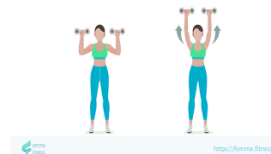
- 5 *Tirage triceps avec poids (bouteille d'eau). Le coude est tiré vers le haut. Le dos est plat. Une série avec le bras droit puis une série avec le bras gauche.*



- 6 *Pompes triceps (les coudes frôlent les cotes)*



- 7 *Shoulder Press (avec des bouteilles d'eau ou poids si vous en avez!)*



- 8 *Haltère assis(avec une bouteille). Bien serrer les coudes. Seuls les avant-bras bougent.*



Différents exercices Membres inférieurs

Important : lorsque vous faites une série avec la jambe droite devant, la série suivante doit être faite avec la jambe gauche de façon à équilibrer le travail.

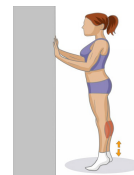
- 1 Fentes de petite amplitude (serrer la sangle abdominale). Une série sur jambe droite puis une série sur jambe gauche.



- 2 Monter sur banc ou chaise en restant sur la même jambe (serrer la sangle abdominale) Une série sur jambe droite puis une série sur jambe gauche.



- 3 Extensions mollet sur jambe droite(serrer la sangle abdominale) puis sur jambe gauche



- 4 Squats lever de jambes (une fois à droite et une fois à gauche)



- 5 Relevé de bassin (possibilité de faire sur une seule jambe d'appui droite puis gauche)



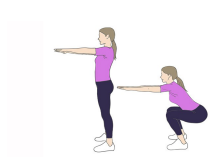
- 6 Chaise



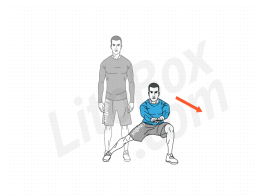
- 7 Squat bulgare(Le genou avant ne dépasse pas les orteils et reste au dessus du pied) Faire l'exercice sur jambe droite puis sur jambe gauche.



- 8 Squats(Les genoux ne dépassent pas les orteils et restent au dessus des pieds)



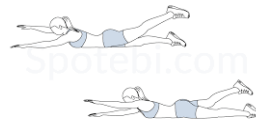
9 *Fentes latérales (droites puis gauches)*



10 *Chaise sur 1 jambe (droite puis gauche)*



11 *Superman avec battements de jambes(comme en crawl)*



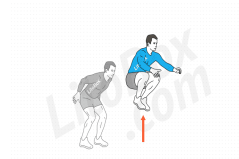
12 *Posture maintien sur pied droit(puis sur pied gauche)*



Différents exercices Tronc

Important : pour tous les exercices en forme de planche, vous pouvez simplifier l'exercice en posant soit les 2 genoux au sol soit un seul.

- 1 Sauts groupés(amortir plantes de pieds)



- 2 Planche dynamique (attention à ne pas creuser le dos)



- 3 Planche un bras et une jambe levés (attention à ne pas creuser le dos)



- 4 Planche costale avec relevé de bassin



- 5 Planche spiderman (attention à ne pas creuser le dos)



- 6 Superman



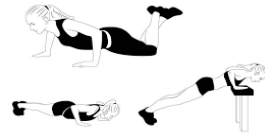
- 7 Mountain climber (attention à ne pas creuser le dos)



- 8 Planche Jack (les jambes s'écartent soit un pied après l'autre en marchant soit en sautant les 2 pieds en même temps)



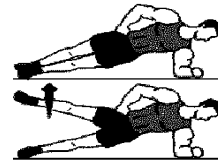
- 9 *Pompes mains écartés (plusieurs modalités selon votre niveau)*



- 10 *Posture quadrupédique. A partir de cette posture, décollez les genoux à 5 cm du sol et maintenez la posture*



- 11 *Gainage costal + levé de jambe supérieure*



Ecarté Gainage

- 12 *En équilibre sur les fessiers amener un ballon (ou un autre objet de votre choix) alternativement à droite et à gauche.*

