



# SEANCE 1 – BEMI – NOVEMBRE 2020

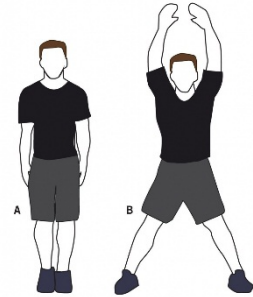


5 tours de 6 exercices. 20s d'effort – 10s de récup.

Récupérez 30s entre les tours.

## 1. JUMPING JACKS

Tu passes de la position A (jambes serrées, bras le long du corps) à la position B (jambes écartées, bras au-dessus de la tête) en sautant.



## 2. CHAISE

Assis contre un mur, jambes à 90°, dos collé au mur.



## 3. POMPES

On reste le plus droit possible pendant la montée et la descente !



## 4. GAINAGE

Dos le plus droit possible, et on rentre le ventre !



## 5. MONTEE SUR CHAISE

Intensité maximale !



## 6. SQUAT

Ecartez légèrement vos jambes, descendez à 90° en ayant TOUJOURS vos genoux au-dessus de vos pieds, en voulant emmener vos fesses vers l'arrière (comme si vous souhaitiez vous asseoir) et avec un dos DROIT.



# **RETOUR AU CALME :**

Exercice de respiration

Allongé sur le dos, yeux fermés.

- Tu prends une grande inspiration pendant 5s.
- Tu bloques ta respiration pendant 3s.
- Tu expires tout doucement pendant 5s.

LE TOUT, 8 FOIS.

LE BUT EST D'AVOIR LE DOS LE PLUS DROIT POSSIBLE ET COLLE AU SOL, DE SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION, ET DE RESPIRER PAR LE « VENTRE ».

BONNE SEANCE A VOUS !

Clémence, Enora, Kylian et Michel