
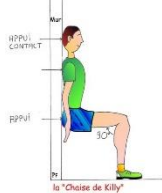





Séance jeudi 26/11/2020


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

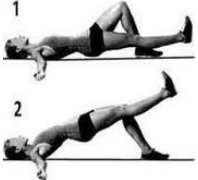
Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre pendant 30sec pour les échauffer.

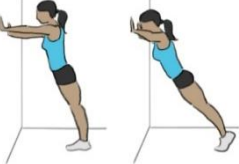

	<p>Contraction du périnée : contracter comme si vous vouliez bloquer une envie d'uriner. Tenir la contraction 10 secondes, puis relâcher 20 secondes. Répéter 10 fois.</p>
--	--

<p>Chaise 30sec</p>		<p>Assis contre le mur, genoux à 90° et hanches à 90°, le dos est en contact avec le mur, pieds à plat, les mains ne sont pas reposées sur les cuisses.</p>	<p>3x à suivre 10sec de récup entre chaque exercice</p>
<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. Penser 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>Gainage 15sec</p>		<p>Se positionner sur les coudes et sur les pieds, et former une planche, un alignement des talons jusqu'aux épaules, sans lever les fesses. Ne pas oublier de souffler tout au long de l'effort et de contracter les abdominaux.</p>	<p>3x à suivre 10sec de récup après avoir fait les 2 exercices</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>Bassin levé sur 2 jambes 20sec</p>		<p>Dos au sol, les 2 pieds ancrés dans le sol sous les genoux, remonter le bassin lentement avec la seule force des jambes, puis tenir la position. Rester gainé pendant le mouvement.</p>	<p>3x à suivre 10sec de récup entre chaque exercice</p>
---	---	--	---

<p>Elévations de bassin sur une jambe X8 de chaque jambe</p>		<p>Dos au sol, une jambe relevée et l'autre au sol, genou à l'angle droit, remonter le bassin lentement avec la seule force de la jambe au sol, puis contrôler la descente. Rester gainé pendant le mouvement.</p>	
--	---	--	--

<p>Pompes contre le mur x10</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>3x à suivre 10sec de récup entre chaque exercice</p>

Etirements :

