


Séance de jeudi 21 janvier 2021

10min de corde à sauter pour s'échauffer **OU** 5x20s de Jumping jack

	<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>3 séries</p>	<p>Jambes tendues/griffés 30s</p>	<p>Montées de genoux 30s</p>	<p>Talons fesses 30s</p>	<p>Course sur place la plus rapide 30s</p>
------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	------------------------------	--








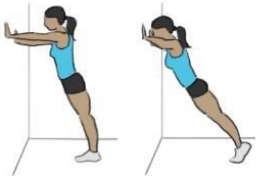


<p>3 séries 20s de récup entre chaque série Enchaîner les 4 exercices avec 10s de pause</p>	<p>Chaise 30s</p>		<p>Assis contre le mur, genoux à 90° et hanches à 90°, le dos est en contact avec le mur, pieds à plat, les mains ne sont pas reposées sur les cuisses.</p>
	<p>Squat X8</p>		<p>On se positionne 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>Squat sauté X8</p>		<p>Bien écarter les jambes, descendre en squat et remonter en faisant un saut. S'aider de ses bras qui remontent en même temps que le saut est effectuer. Essayer d'enchaîner le plus vite et le plus proprement possible les sauts.</p>
	<p>Montées sur 2 pointes X20</p>		<p>Monter le plus haut sur pointes et redescendre, en faisant des mouvements rapides, les 2 pieds en même temps, en restant bien droit, on peut se tenir à un mur, un meuble, on regarde devant, gainé. Si c'est trop simple, surélever les pieds en vous mettant sur une marche ou un contre haut, et descendre le talon en dessus du niveau de la pointe.</p>
<p>3 séries 20s de récup entre chaque série Enchaîner les 4 exercices avec 10s de pause</p>	<p>Abdos latéraux (abdos obliques) X30</p>		<p>Assis, le dos droit, lever les jambes du sol, basculer le buste légèrement vers l'arrière. Avec ou sans poids, basculer le buste pour toucher le sol d'un côté puis de l'autre, tout en rester le plus droit possible.</p>
	<p>Planche dynamique 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>

	Planche 30s		Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos.
3 séries 20s de récup entre chaque série Enchaîner les 4 exercices avec 10s de pause	Pompes contre le mur X10		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.
	Dips X10		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.
	Tourner les bras X20 chaque sens		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.