


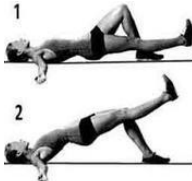
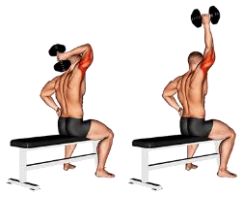







Séance de jeudi 28 janvier 2021

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 10s recup</p>	<p>Jambes tendues/griffés 20s</p>	<p>Montées de genoux 20s</p>	<p>Talons fesses 20s</p>	<p>Course sur place la plus rapide 15s</p>
---	---------------------------------------	----------------------------------	------------------------------	--

<p>3 séries 20s de récup entre chaque série Enchaîner les 3 exercices avec 10s de pause</p>	<p>Fentes X10 chaque jambe</p>		<p>Pour avoir le bon écart de jambes, on va d'abord se mettre sur un genou, de manière à former des angles droits avec nos jambes. A partir de maintenant, vous avez la bonne position, on va pouvoir remonter le corps tout en laissant les pieds sur place. On peut redescendre, tout en gardant le dos droit et le regard devant, et on en fait 10 comme ça. Pensez à souffler en remontant et à descendre jusqu'à ce que votre genou touche le sol ou presque. Vous pouvez utiliser les bras en mettant le bras opposé à la jambe de devant, devant.</p>
	<p>Squat X15</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. Pensez 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>Levé de bassin une jambe X10 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>3 séries 20s de récup entre chaque série</p>	<p>Extension du triceps X12 chaque bras</p>		<p>Avec une bouteille d'eau si vous n'avez pas d'haltère (2-3kg) Assis bien, stabilisé avec ses jambes, lever le bras tendu qui porte le poids vers le haut, puis plier le coude jusqu'à ce que la main arrive juste derrière la tête (rien ne sert de descendre à plus de l'angle droit), puis remonter tout en restant bien droit et gainé, rester solide.</p>

Enchaîner les 3 exercices avec 10s de pause	Dips X10 chaque bras		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.
3 séries 20s de récup entre chaque série Enchaîner les 3 exercices avec 10s de pause	Mountain climber		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.
	Planche dynamique		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.
	Abdos latéraux (abdos obliques)		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.