





Séance de jeudi 4 février 2021

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

<b>3 séries 10s recup</b>	Jambes tendues/griffés 20s	Montées de genoux 20s	Talons fesses 20s	Course sur place la plus rapide 15s
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------------------

<b>4 séries</b>  <b>1min de récup entre chaque série</b>  <b>Enchaîner les 4 exercices avec 10s de pause</b>	Montées de genoux 30s		Sur place, monter les genoux jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale, en utilisant ses bras en rythme, bien rebondir au sol, sans poser le talon. Garder la pointe du pied bien relevée. Ne pas oublier de bien souffler.
	Fentes X10 chaque côté		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.
	Marche du crabe X10 pas chaque côté		Avec un élastique si vous avez. Se mettre en position de demi squat, jambes à 90°, avec les genoux qui ne dépassent pas les pieds, se déplacer sur le côté tout en gardant les fesses basses, tenter de la garder toujours au même niveau. Faire des grands pas, en gardant le dos droit et le regard fixe vers l'avant.  Pour avoir une idée : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y58yPoJXVa0">https://www.youtube.com/watch?v=Y58yPoJXVa0</a>
	Montées sur pointes X20		Monter le plus haut sur pointes vite et redescendre lentement, les 2 pieds en même temps, en restant bien droit, on peut se tenir à un mur, un meuble, on regarde devant, gainé, on rentre les fesses.

**Echauffement articulaire des poignets et des épaules : tourner les articulations des tous les sens pendant 1min**

<b>4 séries</b>  <b>1min de récup entre chaque série</b>	Mountain climber 20s		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><b>Enchaîner les 2 exercices avec 10s de pause</b></p>	<p>Planche dynamique X5 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>
<p><b>10 répétitions Récup 20s</b></p>	<p>Contraction du périnée 10s</p>		<p>Contracter comme si vous vouliez bloquer une envie d'uriner. Le ventre va rentrer au fur et à mesure que vous expirez. Garder le dos collé au sol, les bras le long du corps.</p>