

Programme 1

Coordination et Mobilité

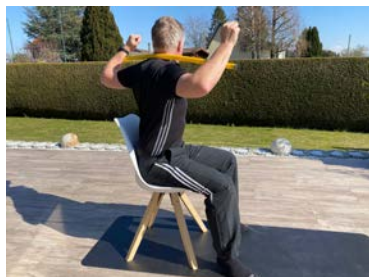
Restez à la maison

BATTEMENTS



Allongé sur le ventre. Décollez la tête et levez simultanément le bras droit et la jambe gauche en serrant les fessiers. Alternez avec l'autre bras et jambe.

ROTATION DU BUSTE



Maintenir le dos bien droit et faites pivoter votre buste et le bâton au maximum du côté. Revenez en position initiale et faites pivoter votre buste au maximum

FENTE EN AVANT



Debout les pieds joints. En effectuant un grand pas en avant en fléchissant le genou droit, remontez les haltères. Touchez le sol avec le genou gauche. Alternez.

GAINAGE



Exercez les battements de jambes en levant simultanément le bras opposé. Si trop difficile, se mettre en position de « pompes » et effectuer des battements de jambes

LA CHARRUE



Allongé sur le dos les bras tendus derrière la tête. Tendez les jambes vers le ciel et creusez le ventre pour soulever le bassin. Basculez les jambes vers l'arrière. Revenez à la position initiale.

DEVELOPPE COUCHE



Haltères à la verticale. Sur l'inspiration, écartez les bras de part et d'autre de votre corps sans les reposer totalement au sol. Sur l'expiration, remontez les bras en position initiale

INCLINAISON DU BUSTE



Jambes écartées. Tout en gardant le dos droit, descendez latéralement votre buste, et le bâton du côté droit. Revenez en position initiale, puis effectuez le mvt à gauche.

SQUAT DYNAMIQUE



Position initiale (photo), fléchissez les genoux pour descendre au plus bas. Remontez en mettant la jambe droite derrière la gauche, puis revenez à la position initiale. Idem à gauche.

ROTATION DU BASSIN



Allongé sur le dos les bras de côté, genoux fléchis vers la poitrine. En maintenant les bras et le haut du corps, faites pivoter votre bassin de manière à ramener vos jambes du côté droit. Idem à gauche.

NIVEAU DEBUTANT

15 sec exercices -15 sec pause
Effectuer 3 séries
Pause entre les séries 2min

NIVEAU INTERMEDIAIRE

20 sec exercices -15 sec pause
Effectuer 4 séries
Pause entre les séries 2min

NIVEAU CONFIRME

25 sec exercices -15 sec pause
Effectuer 5 séries
Pause entre les séries 2min