

Notes:

1. Monter et descendre



- Tenez-vous devant une marche puis monter et descendez de façon rapide.
- 20 montées/descentes de la même jambe
- 10sec de pause
- 20 Montées/descentes l'autre jambe
- 30 sec de pause
- 20 montées/descentes de la même jambe
- 10sec de pause
- 20 Montées/descentes l'autre jambe
- Faire 1 série des exercices de musculation suivants puis revenir faire une seconde série de cet exercice.

2. Développé pectoraux sur machine hydraulique



- Garder les abdos tendus et le dos droit à plat sur le banc
- Pousser et tirer en gardant les bras parallèle au sol

3. Crunch abdominal



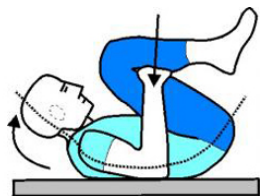
- Se placer au sol avec les genoux fléchis et pieds à plat.
- Le dos doit être à plat au sol.
- Soulever le haut du dos seulement sans tirer sur la tête.
- Les abdominaux doivent être rentrés et serrés durant le mouvement; ne pas laisser le ventre se gonfler en soulevant.
- Toujours garder les omoplates décollées du sol.

4. Sauts de boîtes



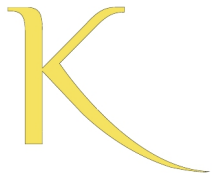
- Garder le dos droit, la tête au-dessus des pieds Sauter verticalement en utilisant les bras

5. Flexibilité / Étirement des fessiers



- Flexibilité / Étirement des fessiers
- tirer plus le genou gauche vers soi, pour étirer lombaire gauche d'avantage

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Notes:

6. Élévation du bassin sur ballon



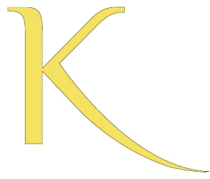
- Se coucher sur le dos avec les talons sur un ballon suisse, genoux fléchis à 90°.
- Soulever les hanches en contractant les fessiers et en poussant sur le ballon avec les talons.
- Ne pas arquer le dos pour compenser durant le mouvement.

7. Flexion des coudes (élastique)



- Avec les pieds sur l'élastique, tenez les extrémités dans les mains puis faites une flexion du coude avec les paumes vers le haut.
- Gardez les bras le long du corps et les épaules derrière.

Séries: 2 Répétitions: 50 Tempo: Rapide



Notes:



Exercice#1 : Page 1 CAR103579 Monter et descendre, exercice cardiovasculaire



Exercice#2 : Page 1 REN19427 Développé pectoraux sur machine hydraulique



Exercice#3 : Page 1 REN8858 Crunch abdominal avec charge (bras tendus)



Exercice#4 : Page 1 PIL8659 Sauts de boîtes



Exercice#5 : Page 1 FLE8482 Flexibilité / Étirement des fessiers

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#6 : Page 2 REN9602 Élévation du bassin sur ballon suisse



Exercice#7 : Page 2 REN10712 Flexion des coudes avec élastique

Séries: 2 Répétitions: 50 Tempo: Rapide

