

EXERCICES DE RENFORCEMENT POUR RESTER EN FORME A LA MAISON

(tout niveau)

Voici des exercices que tu peux faire tous les jours et en famille !

Choisi un **espace suffisant** et sans objets qui pourraient te gêner ou te blesser.

Prends un **tapis** si tu en as un ou bien une **serviette**.

Pense à boire de **l'eau** avant, pendant et après et bien sûr pas de boissons sucrées !

Tu peux travailler en **musique** !

Respecte bien **l'ordre des exercices**, les **postures** et le **nombre de répétitions**.

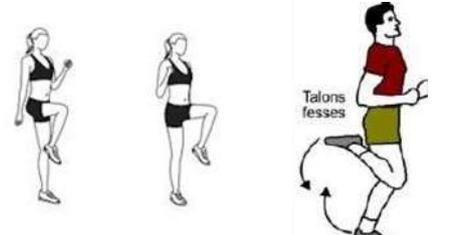
Dans ce programme, tu dois réaliser plusieurs fois certains blocs de travail :

MISE EN TRAIN (échauffement)	1 fois
GAINAGE	2 fois
RENFORCEMENT JAMBES ET ABDOMINAUX	
ETIREMENTS	1 fois

Entre chaque exercice, prendre 15 secondes de repos.

Tu es prêt ?

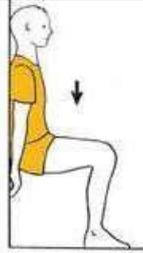
MISE EN TRAIN (échauffement)

<p>JUMPING JACK</p> <p>2X 20 répétitions</p>		<p>En frontal (image) et en latéral (alterner droite/gauche)</p>
<p>BURPEES</p> <p>10 répétitions</p>		<p>Rester gainé (ne pas creuser le dos). Déplacer les deux pieds en même temps. Ne pas bouger les mains.</p>
<p>COURSE SUR PLACE</p> <p>20 répétitions de chaque exercice.</p>		<p>Monter de genoux Talon Fesses</p>

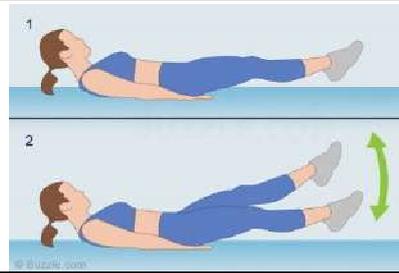
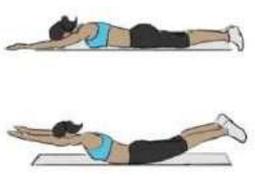
GAINAGES

<p>PLANCHE SUR LES COUDES</p> <p>30 secondes de face + 15 secondes de chaque côté.</p>		<p>Garder les dos bien droit, les épaules au-dessus des coudes.</p>
<p>PLANCHE DORSALE</p> <p>30 secondes</p>		<p>Corps bien droit, remonter le bassin.</p>
<p>PLANCHE EN DYNAMIQUE</p> <p>20 répétitions pour chaque exercice.</p>		<p>Position planche sur les mains. Relever une main après l'autre et une jambe après l'autre. Le bassin ne doit pas bouger, il n'est pas nécessaire de lever le bras ou la jambe trop haut.</p>

RENFORCEMENT JAMBES

<p>SQUAT</p> <p>20 répétitions</p>		<p>Garder le dos bien droit et le bassin en arrière. Les chevilles ne doivent pas fléchir.</p>
<p>FENT (Lunges)</p> <p>20 répétitions</p>		<p>Avancer d'un pas vers l'avant. Fléchir la jambe arrière vers le sol. Alignement épaules/bassin/genoux.</p>
<p>CHAISE</p> <p>30 secondes</p>		<p>Dos collé au mur, genoux à 90° (équerre) du mur.</p>

ABDOMINAUX

<p>BATTEMENT DE JAMBES</p> <p>20 répétitions</p>		<p>Les mains sous les fesses, battre des jambes a ras du sol.</p>
<p>CRUNCH</p> <p>20 répétitions</p>		<p>Les mains tendus vers le ciel, ne soulever que les omoplates.</p>
<p>SUPERMAN (Lombaires)</p> <p>20 répétitions.</p>		<p>En positions flèche, soulever le haut et le bas du corps en même temps. Ne pas lever trop haut le buste</p>

ETIREMENTS

JAMBES TENDUS

Tenir 30 secondes



Essayer d'attraper ces pieds avec ces mains.
Souffler pendant l'étirement

FESSIERS

30 secondes de chaque coté



Dos bien droit

POSTURE YOGA
Réaliser l'ensemble 3 fois.



Enchaîner les 3 postures en conservant chaque posture 10 secondes.
Rechercher l'étirement du dos. (attention, image inversé pour la deuxième image)

Bonne séance à tous !