

Déroulement :

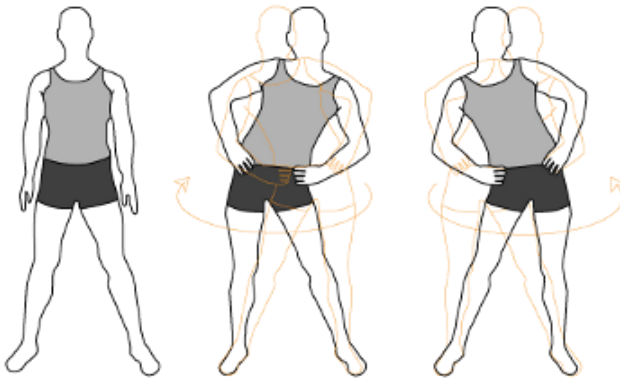
Echauffement + séance de 4 à 5 séries

Echauffement : 5 exercices à enchaîner

- **Exercice 1 :**
10 rotations bras vers l'avant + 10 rotations bras vers l'arrière



- **Exercice 2 :**
10 rotations bassin côté droit + 10 rotations bassin côté gauche



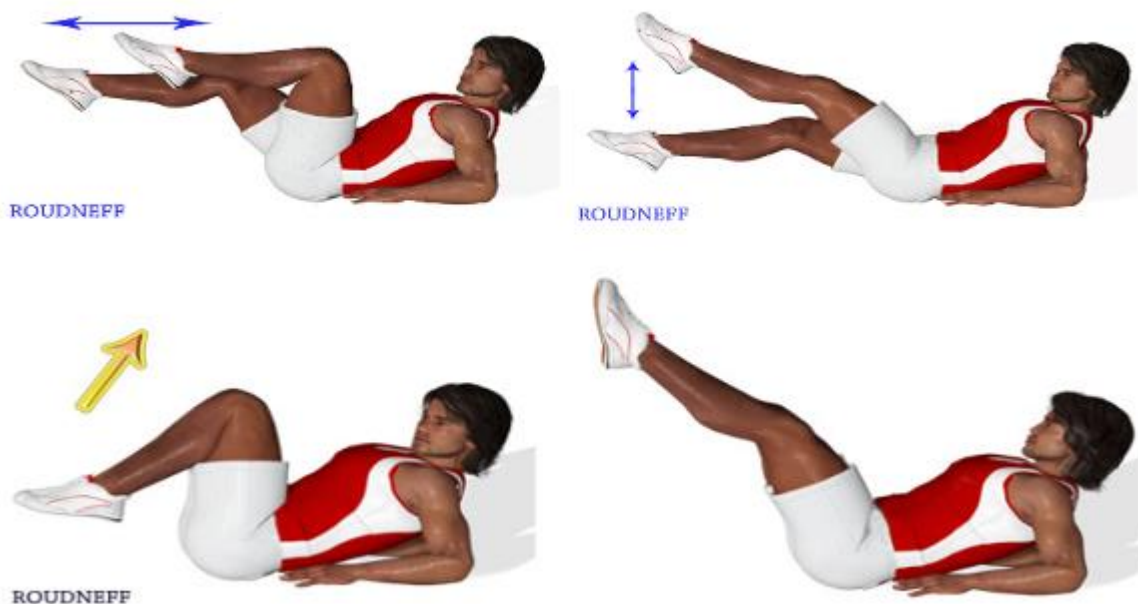
- **Exercice 3 :**
10 pas chassés avec élévation du genou sur côté gauche + 10 sur côté droit



Exercice 4 :
20 montées de genoux sur place puis 20 talons/fesses sur place



- Exercice 5 :
20 mouvements échauffement des abdominaux



- Fin de l'échauffement puis passer à la séance

Séance : 4 à 5 séries (1 série = enchaînement de 8 exercices)



Exercice 1 :

Gainage planche sur 45 secondes



- Exercice 2 :

Gainage côté droit 30 secondes puis côté gauche 30 secondes



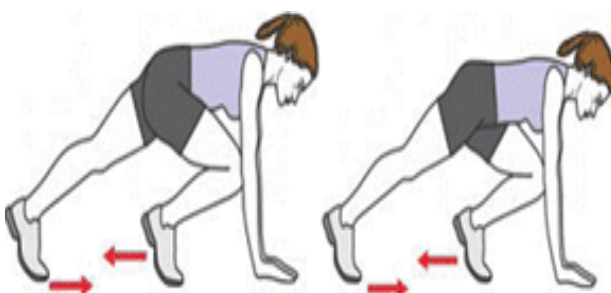
- Exercice 3 :

Gainage chaise 45 secondes



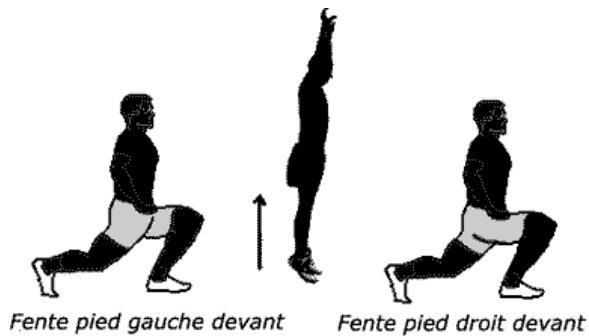
- Exercice 4 :

Mains au sol + 30 ramenés dynamique genoux poitrine (15 jambe droite + 15 Jambe gauche)



Exercice 5 :

20 fentes (10 de chaque jambe) avant avec saut pieds joints entre



Exercice 6 :

10 fentes sur côté gauche + 10 fentes sur côté droit



Exercice 7 :

jambe arrière tendue avec ramené dynamique genou à 90°, buste droit 10 x jambe droite et 10 x jambe gauche



Exercice 8 : 40 montées genoux (20 jambe droite + 20 jambe gauche)



Fin de la 1^{ère} série.

Récupération 1min puis enchaîner sur la série suivante (repartir de l'exercice 1 => gainage)