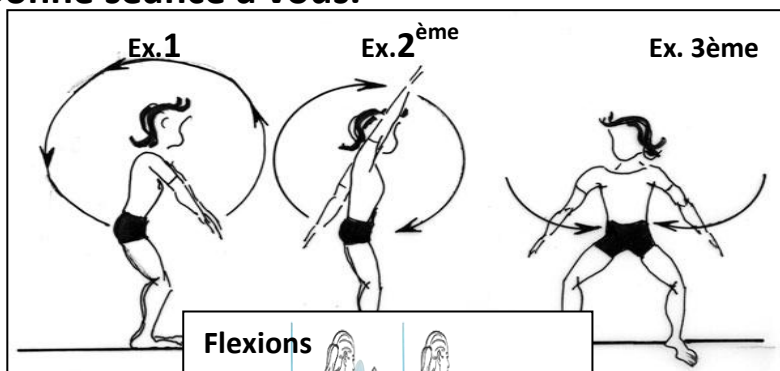


Gym entretien (Equilibre, Renforcement Musculaire)
Dernière séance avec quelques défis à réaliser.

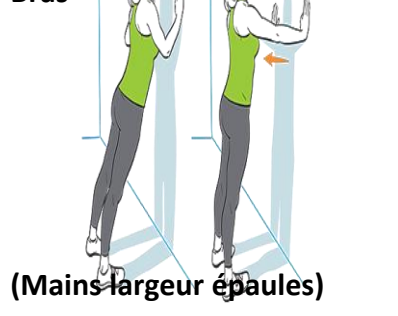
Bonne séance à vous.

Echauffement bras :

- 10x Ex. 1.
- 30 secondes de pause.
- 10 flexions bras sur un mur.
- 30 secondes de pause.
- 10x Ex. 2.
- 30 secondes de pause.
- 10 flexions bras sur un mur.
- 30 secondes de pause.
- 10x Ex. 3.
- 30 secondes de pause.
- 10 flexions de bras sur un mur.



**Flexions
Bras**



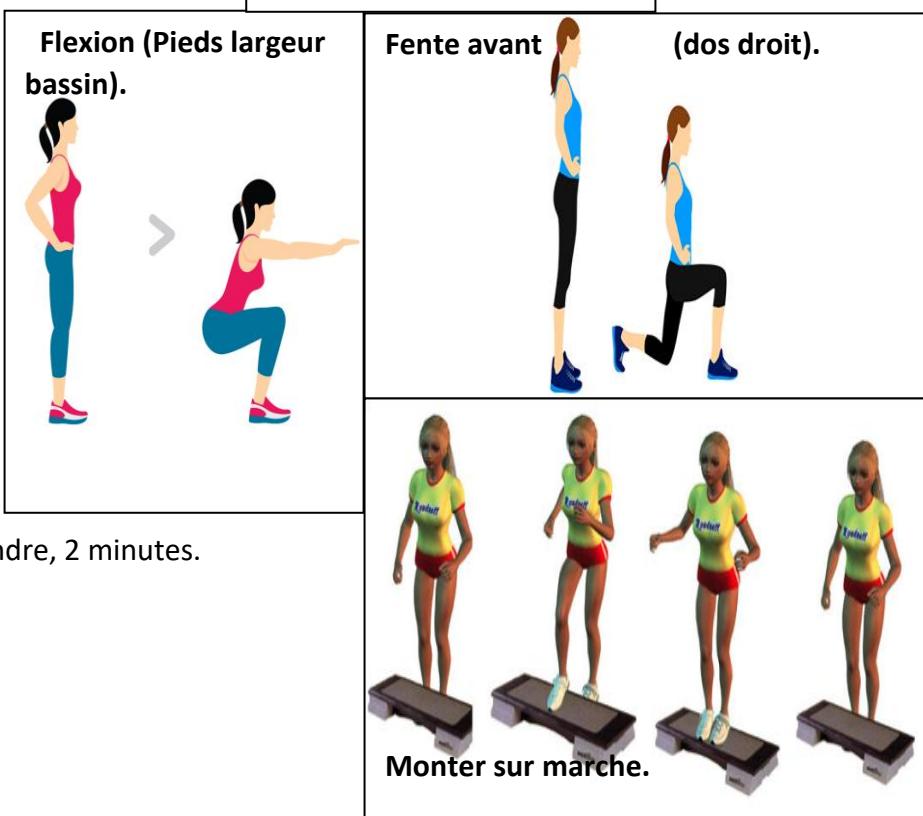
Hydratez-vous.

Consignes :

2min de pause

Echauffement jambes:

- 10 flexions jambes.
- 30 secondes de marche.
- 10 fentes.
- 30 secondes de marche.
- 10 montées sur pointes de pieds.
- 30 secondes de marche.
- 10 flexions jambes.
- 30 secondes de marche.
- 10 fentes.
- 30 secondes de marche.
- Monter sur une marche et redescendre, 2 minutes.



Hydratez-vous.

Consignes : Fentes, changer de jambes à chaque mouvements (10 Répétitions en tout). Monter marche : le plus de fois possible.

3 min de pause.

Equilibre, renforcement musculaire
(défis à réaliser):

Tenir en équilibre sur un pied, 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Marcher en canard, 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Equilibre avec la jambe tendue vers l'arrière, 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Réaliser la chaise, 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Equilibre sur un pied avec bras opposé tendu vers le haut, 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Réaliser une fente statique, 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Equilibre sur un pied en fermant les yeux, 30 secondes par jambes..

30 secondes de récupération.

Effectuer plusieurs fentes avant en avançant, 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Marcher en déroulant le pied du talon jusqu'à la pointe de pied en imaginant une ligne droite sur le sol (porter votre regard loin devant, 30 secondes)

30 secondes de récupération.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

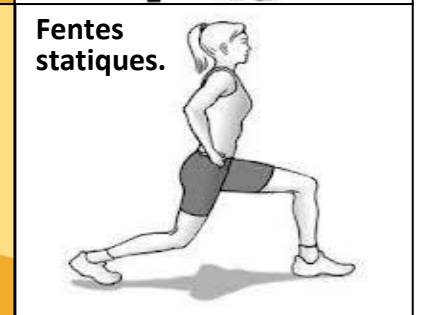
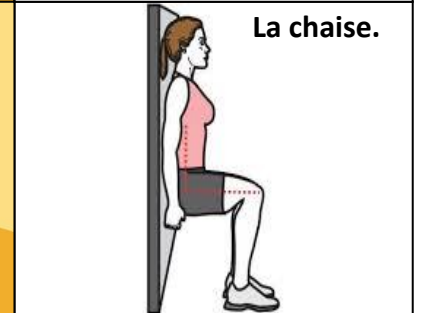
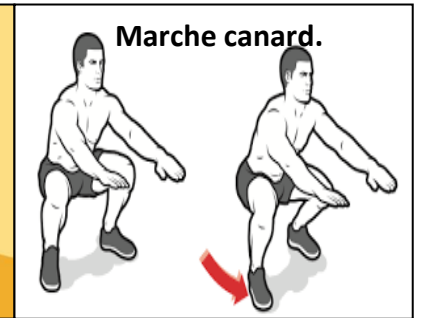
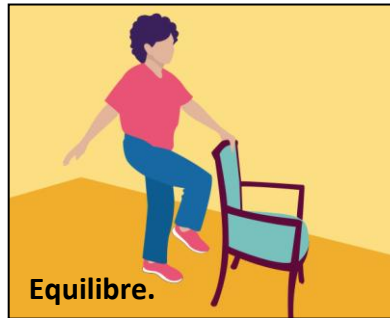
Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.

Idem en fermant les yeux, 30 secondes.



Abdominaux (défis à réaliser):

A réaliser 2 fois :

Enroulement dorsal (objectif 20 mvts minimum), 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Gainages enroulement dorsal, 30 secondes.

1min30 secondes de récupération.

Fessier (20 mvts minimum), 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Gainages fessiers, 30 secondes.

1 minute de récupération.

Enroulement dorsale. *Gainage(maintenir fig.2)



entrainement-sportif.fr/abdominaux-du-bas.htm

Fessier. Gainage(maintenir fig.2)



Fig.2



Hydratez-vous

Consignes : * Gainages (Maintenir la position sans faire de mouvements).

Etirements au sol sur tapis : (défis à réaliser):

Se grandir, 30 secondes.

Etirements lombaires, 30 secondes .

Massage dos, 30 secondes.

Etirements jambes, 30 secondes . (alterner D/G).

Etirements cuisses. Allongez au sol sur le côté, 30 secondes . (alterner D/G).

1 minute de pause.

Se grandir, 30 secondes.

Etirements lombaires, 30 secondes .

Massage dos, 30 secondes.

Etirements jambes, 30 secondes . (alterner D/G).

Etirements cuisses. Allongez au sol sur le côté, 30 secondes . (alterner D/G).

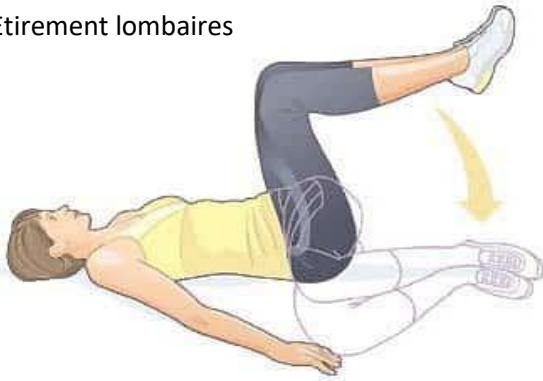
Etirement dos, 30 secondes.

Se grandir

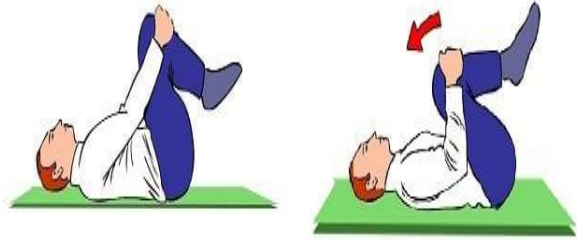


Consignes : Défis : Réaliser tout les exercices donnés ci-dessus.

Etirement lombaires



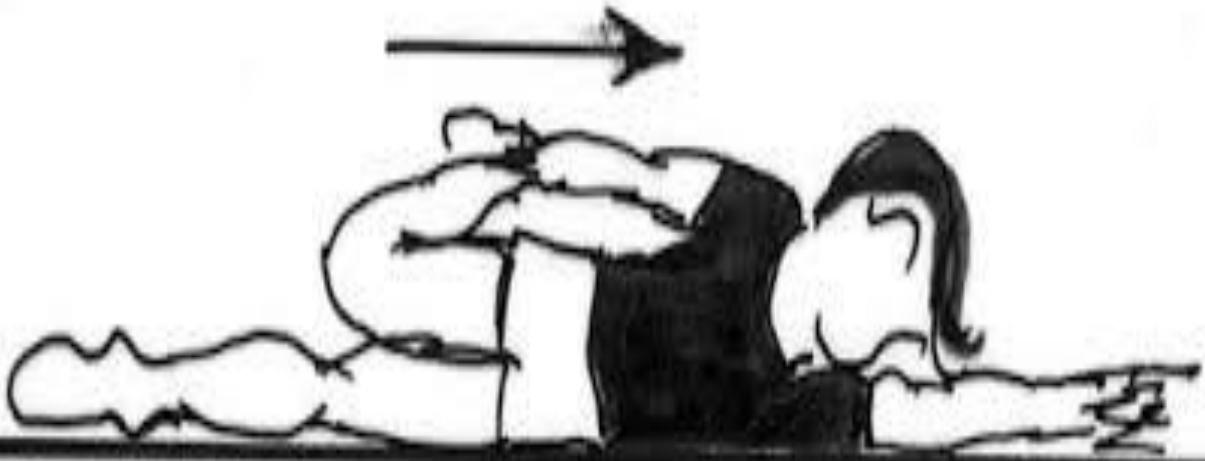
Massage dos



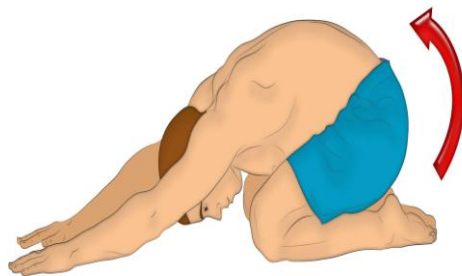
Etirement jambes.



Etirement
Cuisses.



Etirement dos.



Fin de séance.

Bonne vacances à vous.

Hâte de vous revoir en Septembre.

Adrien ALIX