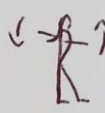
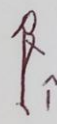









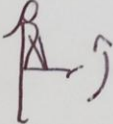
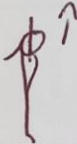
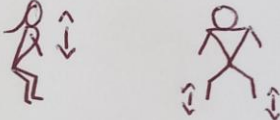
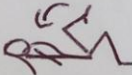
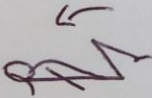

Séance Gym d'entretien abdos fessiers à réaliser à l'intérieur ou dans son jardin

(A effectuer une à deux fois par semaine).

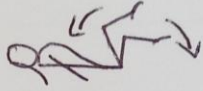
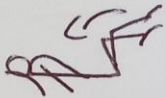
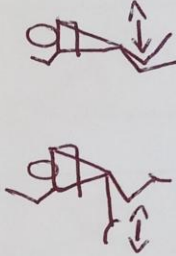
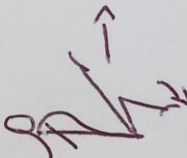
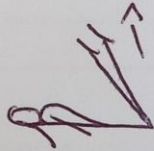
Matériel : tapis de sol

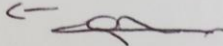
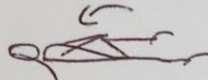

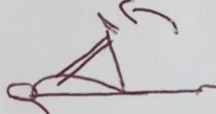

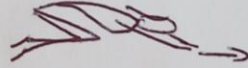
Durée : 1h

<b>Début de l'échauffement</b>	
Marchez en levant alternativement les bras devant et derrière 10x.	
Marchez et tous les 3 pas montez simultanément sur les 2 pointes de pieds 10x.	
Marchez, placez vos mains sur vos épaules et effectuez des rotations avec celles-ci 10x dans chaque sens.	
Marchez et tous les 3 pas montez alternativement 1 seul genoux 10x.	
Marchez et tous les 3 pas montez alternativement 1 seul talon 10x.	
Marchez et tous les 3 pas effectuez une flexion avec vos jambes 10x.	
Marchez et tous les 3 pas croisez vos doigts et tendez vos bras vers l'avant 10x.	
Marchez et tous les 3 pas prenez alternativement 1 genoux dans vos bras 10x.	

<p>Marchez et tous les 3 pas effectuez alternativement une fente avant 10x.</p>	
<p>Marchez et tous les 3 pas placez vos mains alternativement derrière un genou et tendez votre jambes 10x.</p>	
<p>Marchez et tous les 3 pas croisez vos doigts et grandissez-vous le plus possible 10x.</p>	
<p>Marchez et tous les 3 pas faite glissez vos mains le plus bas possible sur vos jambes tendues 10x.</p>	
<p>Sur place, effectuer des flexions rapides durant 30 sec, reposez vous en marchant pendant 30 sec et ensuite effectuez des pas rapides sur place durant 30 sec et enfin terminez par 30 sec de marche lente.</p>	
<p>Fin de l'échauffement, hydratez vous</p>	
<p><b>Début de la séance : Abdos fessiers</b></p> <p><b><u>ENTRE CHAQUE EXERCICE EFFECTUEZ UNE PAUSE</u> (grandissez-vous ou prenez les genoux dans vos bras et massez le bas dos en allant dans toutes les directions).</b></p>	
<p><u>Exercice 1 abdos:</u> Allongez sur votre tapis, décollez un pied après l'autre 20x (reposer à chaque fois les pieds au sol sans pause idem plus rapide 20x. <b>PAUSE.</b></p>	
<p><u>Exercice 2 abdos:</u> Décollez les pieds en même temps 20x (reposer à chaque fois les pieds au sol) sans pause idem mais plus rapide 20x. <b>PAUSE.</b></p>	
<p><u>Exercice 3 fessiers et dos :</u> Décollez votre bassin du sol et reposez celui-ci à chaque fois sur le sol 20x. Sans pause idem sans reposer le bassin sur le sol 20x. Sans pause décollez à chaque fois un pied du sol en alternant 20x. Enfin sans pause, idem mais tendez votre</p>	



jambe en alternant 20x. <b>PAUSE.</b>	
<u>Exercice 4 Abdos</u> : Idem exercice 1 sans reposer les pieds au sol 20x lent et 20x rapide sans pause. <b>PAUSE.</b>	
<u>Exercice 5 Abdos</u> : Idem exercice 2 sans reposer les pieds au sol 20x lent et 20x rapide sans pause. <b>PAUSE.</b>	
<u>Exercice 6 Fessiers</u> : Allongez sur le côté, décollez votre genou 20x (vous pouvez à chaque fois le reposer sur celui qui est au sol). Sans pause idem (sans reposer le genou au sol) 20x. Idem jambes tendues mouvements lents 20x. Sans pause idem jambes tendues au raz du sol mouvements rapides 20x. Changez de côté et effectuez la même chose avec l'autre jambe. <b>PAUSE.</b>	
<u>Exercice 7 Abdos</u> : Décollez 1 seul pied du sol et en même temps tendez votre jambes en direction du haut 20x lent en alternant avec les jambes (sans reposer les pieds sur le sol). Sans pause idem 20x rapide. <b>PAUSE.</b>	
<u>Exercice 8 Abdos</u> : Décollez vos 2 pieds du sol et en même temps tendez vos jambes en direction du haut 20x lent sans pause 20x rapide. <b>PAUSE.</b>	
<b>Pause : hydratez vous</b>	

<u>Etirements</u>	
Grandissez-vous jambes pliées ou jambes tendues 10x.	
Prenez alternativement un genou dans vos bras 10x.	
Prenez les genoux dans vos bras et allez dans toutes les directions 10x.	
Positionnez vos mains derrière un genou et monter vos mains le plus haut possible, idem 2 <sup>ème</sup> jambe. 30sec chaque jambe.	
Placer votre main sur votre cheville, emmenez le pied et le genou derrière vous. Idem pour l'autre jambe en changeant de côté.	
A 4 pattes sur les mains et les genoux, assailliez-vous sur vos talons et tendez vos bras loin devant. Replacez-vous sur les mains et sur les genoux. Avancez un genou puis l'autre. Tendez doucement vos jambes en gardant les mains sur le sol et déroulez doucement votre dos pour vous mettre debout.	
<b><u>Fin de séance, repos, hydratez-vous.</u></b>	

Bonne séance à vous et à très vite pour de nouvelles séances.

A bientôt.

Adrien ALIX