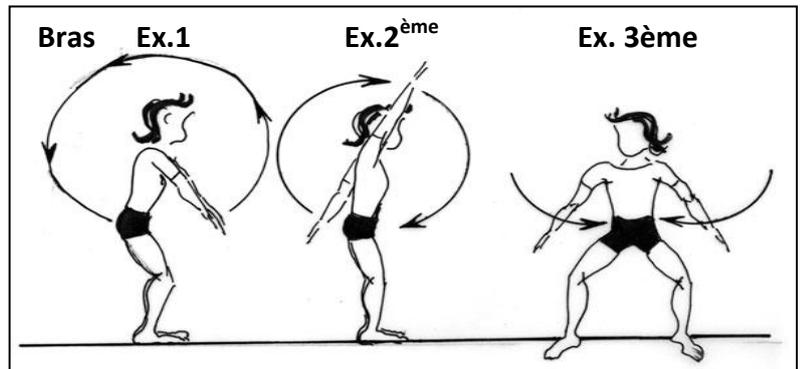


## Gym entretien (Abdos, bas du corps)

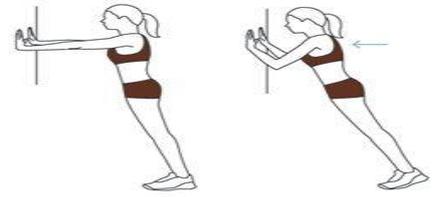
Bonne séance à vous.

### Echauffement bras :

Ex.1, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Ex.2, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Ex 3, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Effectuer des pompes, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Effectuer des pompes lentement, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Effectuer des pompes rapidement, 30 secondes.



### Pompes



Hydratez-vous.

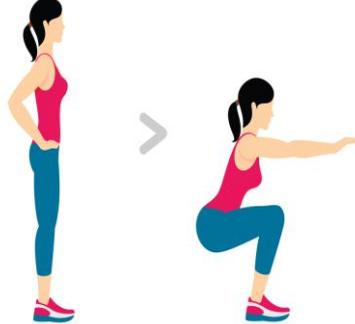
**Consignes : Effectuer les mouvements doucement.**

2min de pause

### Echauffement jambes:

Flexions jambes, 30 secondes.  
30 secondes de marche.  
Fentes alterner D/G, 30 secondes.  
30 secondes de marche.  
Montées sur pointes de pieds,  
30 secondes.  
30 secondes de marche.  
Prendre un genou dans les  
bras alternativement,  
30 secondes.  
30 secondes de marche.

### Flexion (Pieds largeur bassin).



### Fente avant (dos droit).



### Monter sur pointes de pieds.



### Genou dans les bras.



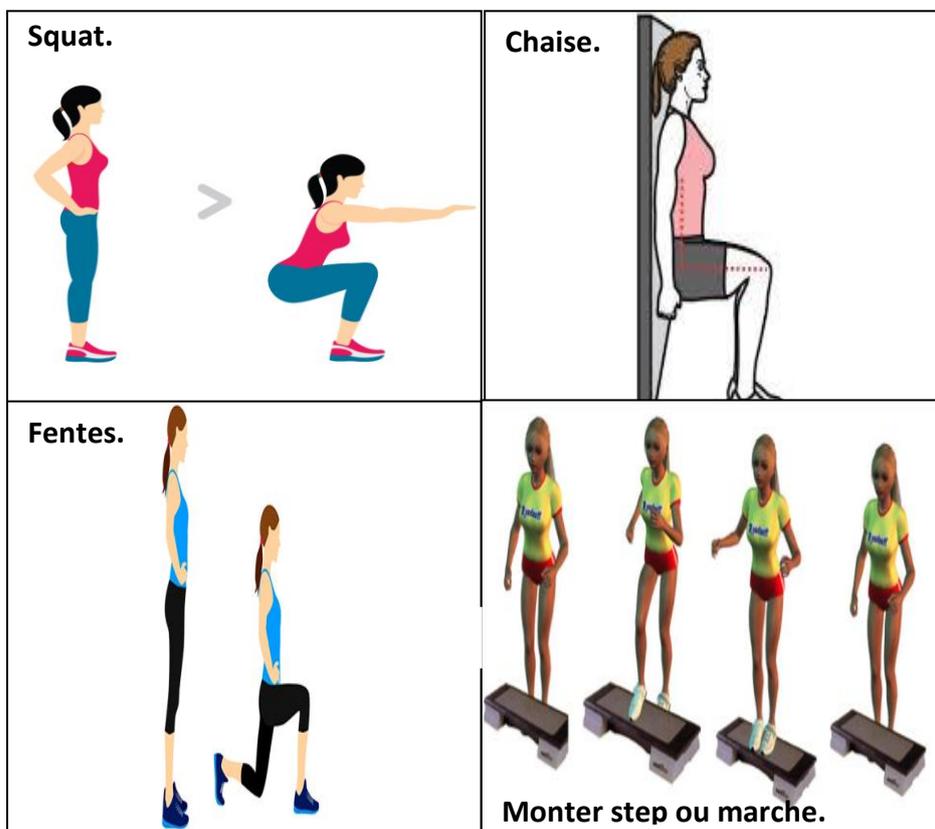
Hydratez-vous.

**Consignes : Effectuer les mouvements doucement.**

3 min de pause.

## Abdos, cuisses et mollets.

Squats, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Chaise, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Fentes, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Montée step ou marche 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Squats, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Chaise, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Fentes, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Montée step ou marche 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Squats, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Chaise 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Fentes, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Montée step ou marche 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.



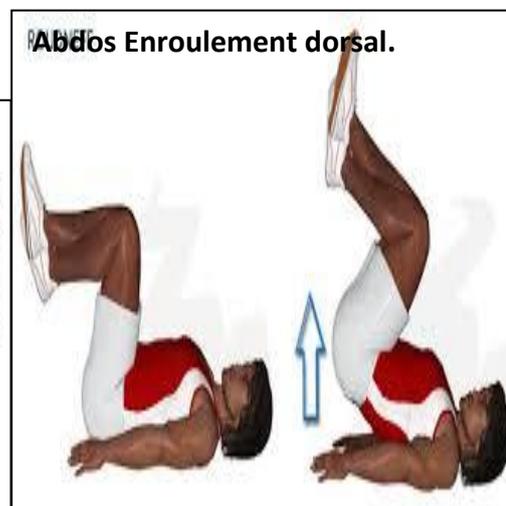
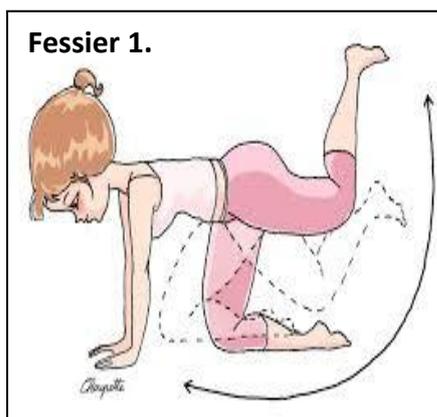
Hydratez-vous.

**Consignes : Squats, pieds largeur du bassin, ne pas avancer le genou. Chaise, genou à 90°. Fente, le genou avant ne doit pas avancer. Montées step, changer de pied en premier à chaque montée.**

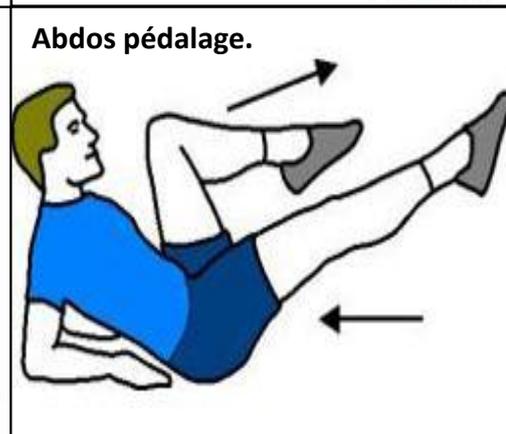
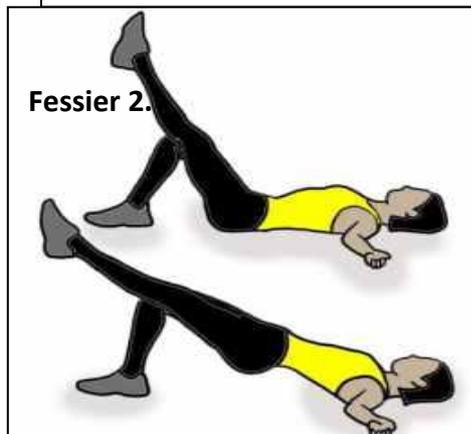
3 min de pause.

## Abdos fessiers sur tapis :

Fessier (1), 30 secondes par jambe.  
 30 secondes de récupération.  
 Abdos enroulement dorsal, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.  
 Fessier (2), 30 secondes par jambe.  
 Marcher 30 secondes de récupération.  
 Abdos pédalage, 30 secondes.  
 Marcher 30 secondes.



Fessier (1), 30 secondes par jambe.  
 30 secondes de récupération.  
 Abdos enroulement dorsal, 30 secondes.  
 30 secondes de récupération.  
 Fessier (2), 30 secondes par jambe.  
 30 secondes de récupération.  
 Abdos pédalage, 30 secondes.



Hydratez-vous.

**Consignes : Fessier (1), le dos doit rester droit. Fessier (2), ne pas reposer le bassin sur le sol entre chaque mouvement. Abdos pédalage, si trop dur vous pouvez vous allonger sur le dos.**

3 min de pause.

### Etirements et relaxation au sol sur tapis :

30 secondes se grandir.

30 secondes étirements lombaires.

30 secondes massage dos.

30 secondes étirements fessiers par jambe. (alterner D/G)

30 secondes étirements cuisses par jambe. (alterner D/G)

1 minute de pause.

30 secondes se grandir.

30 secondes étirements lombaires.

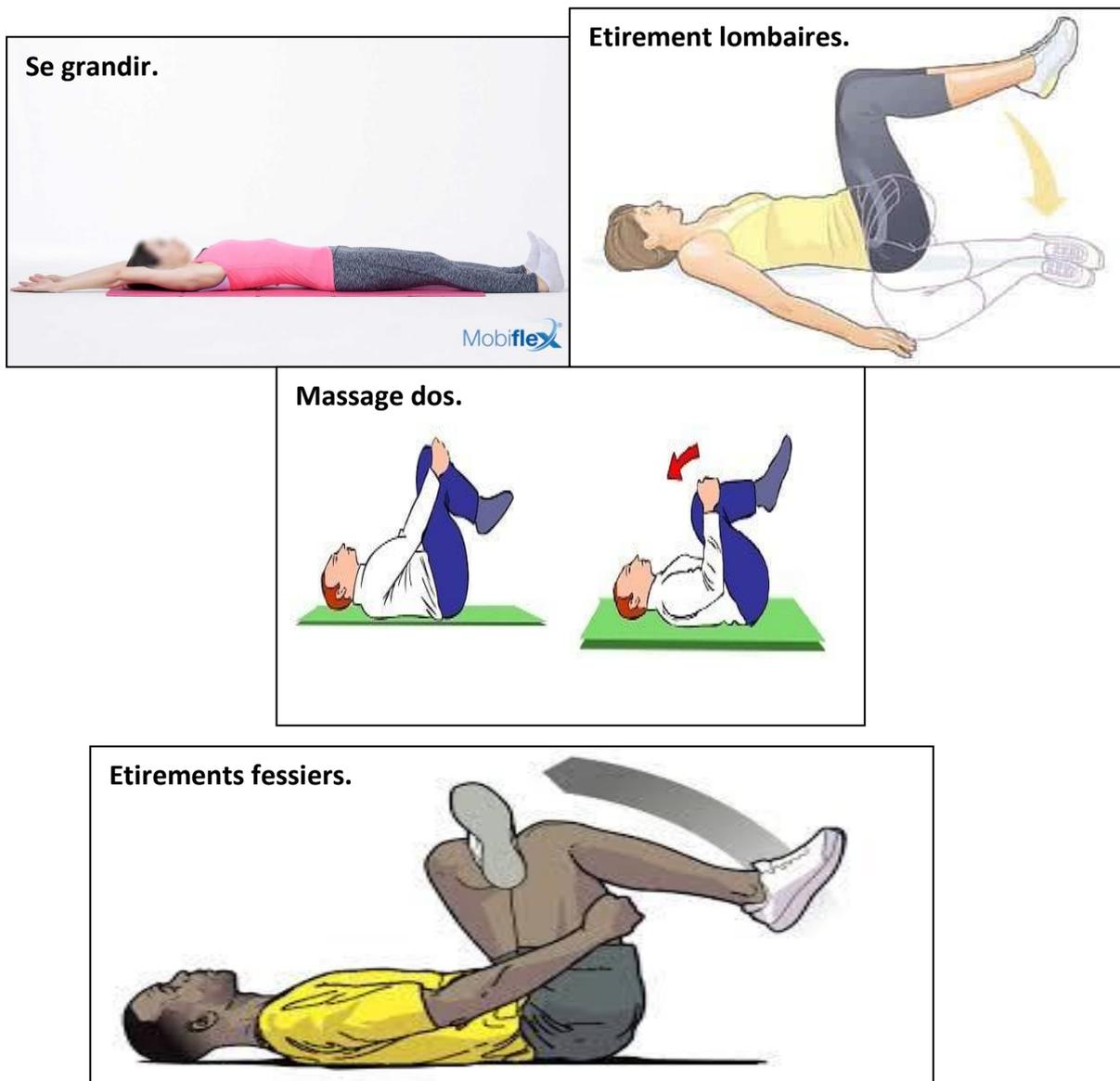
30 secondes massage dos.

30 secondes étirements fessiers par jambe. (alterner D/G)

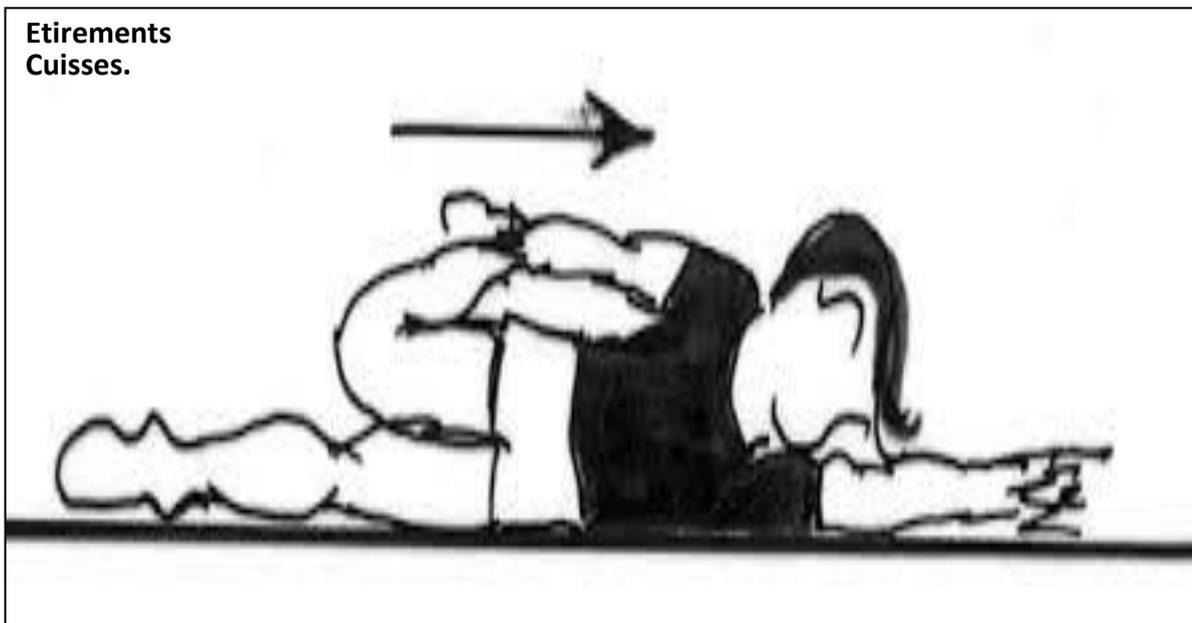
30 secondes étirements cuisses par jambe. (alterner D/G)

1 minute de pause.

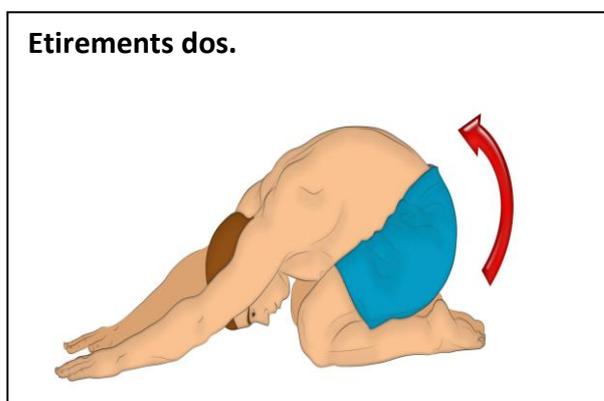
3 à 5 minutes relaxation, inspirer avec le nez expirer avec la bouche (fermer les yeux).



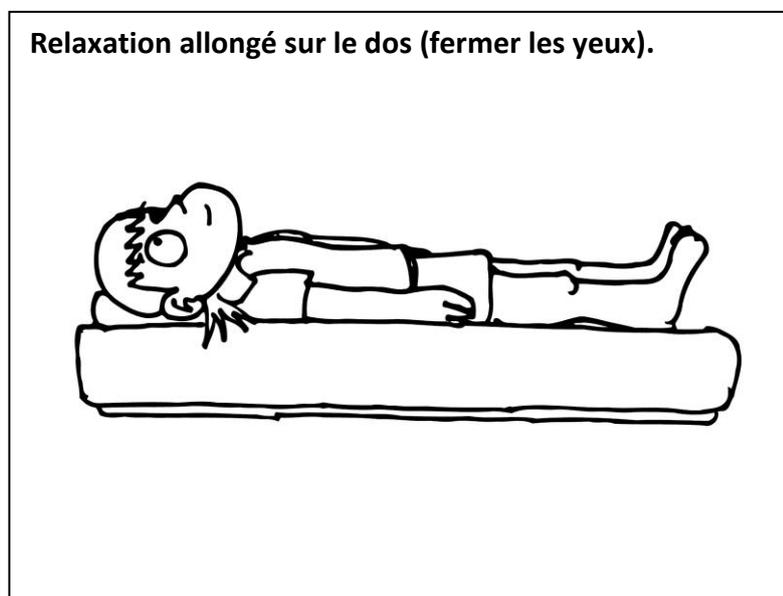
**Etirements  
Cuisses.**



**Etirements dos.**



**Relaxation allongé sur le dos (fermer les yeux).**



**Fin de séance.**

Adrien ALIX