

Séance Gym d'entretien 2 à réaliser à l'intérieur ou dans son jardin

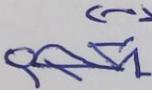
(A effectuer une à deux fois par semaine).

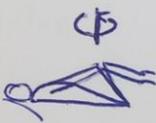
Matériel : tapis de sol / 1 bouteille d'eau (1L/1,5L)

Durée : 1h

<u>Début de l'échauffement</u>	
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 genou 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 genou dans vos bras 10x.	

Marchez et tous les 3 pas effectuez alternativement une fente avant 10x.	
Marchez et tous les 3 pas placez vos mains alternativement derrière un genou et tendez votre jambes 10x.	
Marchez et tous les 3 pas croisez vos doigts et grandissez-vous le plus possible 10x.	
Marchez et tous les 3 pas faites glissez vos mains le plus bas possible sur vos jambes tendues 10x.	
Sur place ou en marchant monter vos genoux rapidement durant 30 sec, reposez vous en marchant pendant 30 sec, ensuite effectuez des talons fesses rapidement durant 30 sec, reposez vous en marchant 30 sec et pour finir effectuez 30 sec de flexions rapides, enfin terminez par 30 sec de marche lente.	
Fin de l'échauffement, hydratez vous	
Début de la séance : Effectuez Exercice 1 à 4 sans prendre de pause. A la fin de ces 4 exercices prenez 2 min de pause et refaire 1 à 4 une deuxième fois si possible.	
<u>Exercice 1 bras haut du corps</u> : Prenez une bouteille d'eau dans vos mains, effectuez des mouvements de bas en haut 20x.	
<u>Exercice 2 jambes</u> : Prenez une bouteille dans les mains et effectuez des flexions jambes écarts largeurs du bassin 20x.	
<u>Exercice 3 bras</u> : Prenez une bouteille d'eau dans vos mains, effectuez des mouvements de bas en haut (montez les coudes de chaque côté le plus possible en même temps) 20x.	

<p><u>Exercice 4 mollets</u> : Positionnez vous debout, jambes tendues et pieds serrés, montez le plus haut possible simultanément sur vos deux pointes de pied 20x (Les 10 premiers mouvements bras tendus devant, les 10 derniers mouvements bras tendus en haut).</p>	
<p>Pause 5min hydratez-vous. Début 2^{ème} partie.</p>	
<p>Effectuez exercice 5 à 8 sans prendre de pause. A la fin de ces 4 exercices prendre 2 min de pause et refaire 5 à 8 une deuxième fois si possible.</p>	
<p><u>Exercice 5 bras</u> : Prenez une bouteille d'eau dans une main, effectuez des mouvements de bas en haut en alternant de main à chaque mouvement 20x.</p>	
<p><u>Exercice 6 jambes</u> : Effectuez la chaise durant 30sec et ensuite 10 flexions.</p>	
<p><u>Exercice 7 bras</u> : Prenez une bouteille d'eau dans une main, effectuez des mouvements de bas en haut (montez les coudes de chaque côté le plus possible en même temps) en alternant de main à chaque mouvement 20x.</p>	
<p><u>Exercice 8 cardio et jambes</u> : Effectuez une fente avant statique 30 sec, idem pour l'autre jambe et ensuite 10 flexions.</p>	
<p>Pause : hydratez vous</p>	
<p>Abdominaux</p>	
<p><u>Exercice 1</u> :Allongez sur votre tapis de sol, bras le long du corps jambes pliées et pieds sur le sol. Décollez alternativement un pied et ramenez le plus possible votre genou. 30 mouvements lents et 30 mouvements rapides.</p>	
<p><u>Exercice 2</u> : idem exercice 1. Variante vous devez décoller les pieds en même temps. 20mvts lents et 20mvts rapides.</p>	

<p><u>Exercice 3</u> : Basculez vos genoux pliés en même d'un côté de l'autre 20x, idem jambes tendues vers le haut 10x.</p>	
<p><u>Exercice 4</u> : Allongez sur votre tapis, bras le long du corps, jambes pliées, pieds sur le sol. Décollez votre bassin et tenez 30 sec en statique. Poursuivez en effectuant des mouvements de bas en haut avec votre bassin (sans reposer le bassin sur le sol) et pour finir décollez alternativement un pied du sol 10x.</p>	
<p>Pause : hydratez vous</p>	
<p><u>Etirements</u></p>	
<p>Grandissez-vous jambes pliées ou jambes tendues 10x.</p>	
<p>Prenez alternativement un genou dans vos bras 10x.</p>	
<p>Prenez les genoux dans vos bras et allez dans toutes les directions 10x.</p>	
<p>Positionnez vos mains derrière un genou et monter vos mains le plus haut possible, idem 2^{ème} jambe. 30sec chaque jambe.</p>	
<p>Placer votre main sur votre cheville, emmenez le pied et le genou derrière vous. Idem pour l'autre jambe en changeant de côté.</p>	
<p><u>Fin de séance, repos, hydratez-vous.</u></p>	

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

4/4

A bientôt.

Adrien ALIX