

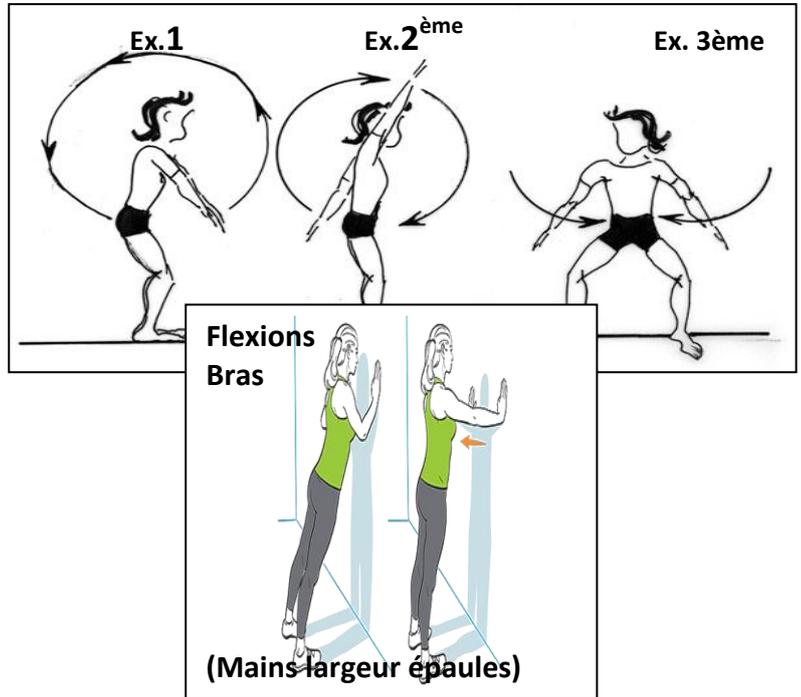
Gym entretien (Bâton)

20-26 Avril 2020)

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.



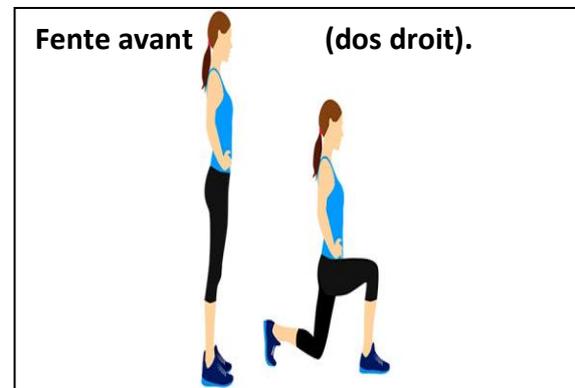
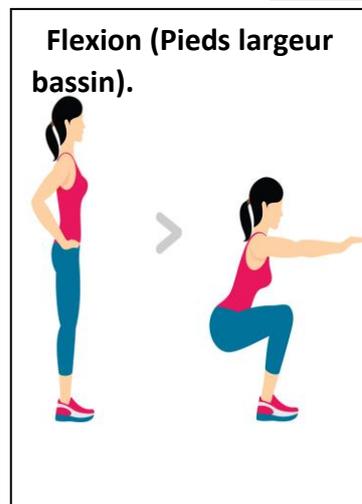
Hydratez-vous.

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.
10 montées sur pointes de pieds.

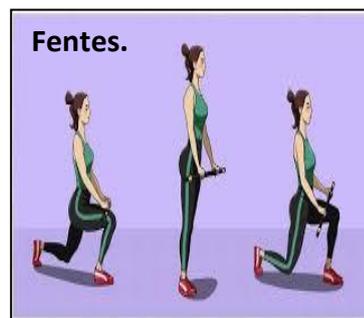
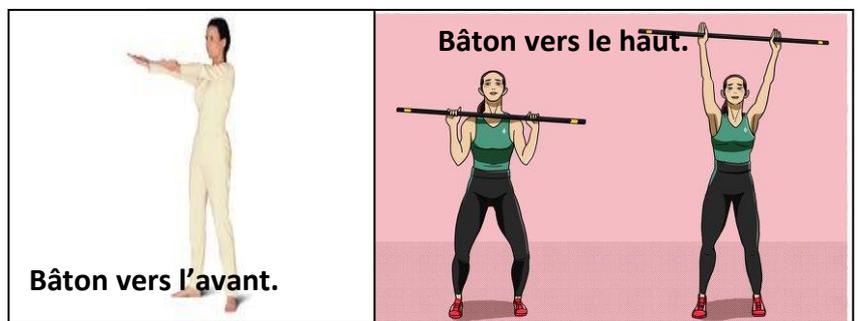


Hydratez-vous.

**Consignes : Fentes, changer de jambes à chaque mouvements (10 Répétitions en tout).
3 min de pause.**

Renforcement musculaire:

- 10x le bâton vers l'avant.
- 30 secondes de récupération.
- 10x le bâton vers le haut.
- 30 secondes de récupération.
- 10x le bâton derrière la tête.
- 30 secondes de récupération.
- 10x étirements dos.
- 30 secondes de récupération.
- 10 flexions jambes avec bâton bras tendus devant.
- 30 secondes de récupération.
- 10 flexions jambes avec bâton bras tendus en haut.
- 30 secondes de récupération.
- 10 flexions jambes avec bâton placé derrière la tête.
- 30 secondes de récupération.
- 10x bâton vers l'avant.
- 30 secondes de récupération.
- 10x le bâton vers le haut.
- 30 secondes de récupération.
- 10x le bâton derrière la tête.
- 30 secondes de récupération.
- 10x étirements dos.
- 30 secondes de récupération.
- 10 fentes avec bâton bras tendus devant.
- 30 secondes de récupération.
- 10 fentes avec bâton bras tendus en haut.
- 30 secondes de récupération.
- 10 fentes avec bâton placé derrière la tête.

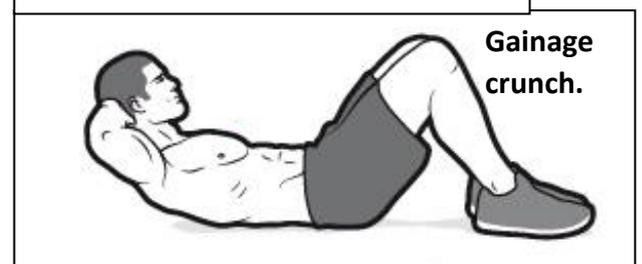
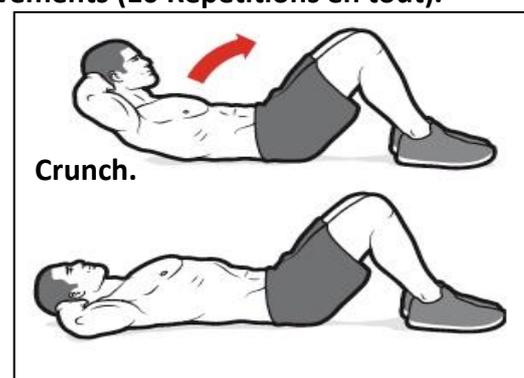


Hydratez-vous.

Consignes : Fentes, changer de jambes à chaque mouvements (10 Répétitions en tout).
4 min de pause.

Abdominaux :

- 30 secondes crunch.
- 30secondes de récupérations.
- 30 secondes gainage* crunch.
- 30secondes de récupérations.
- 30 secondes enroulement dorsal.
- 30secondes de récupérations.
- 30 secondes gainages enroulement dorsal.
- 1min30secondes de récupérations.
- 30 secondes fessier.
- 30secondes de récupérations.
- 30 secondes gainage fessier.
- 30secondes de récupérations.
- 30 secondes jambes tendues ou pliées ou enroulement dorsal.
- 30secondes de récupérations.
- 30 secondes de gainage jambes tendues ou gainage enroulement dorsal.



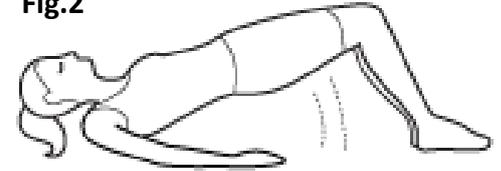
Enroulement dorsale. Gainage(maintenir fig.2)



Fessier. Gainage(maintenir fig.2)



Fig.2



Jambes tendues. Gainage (maintenir fig.3)



Fig.3

Hydratez-vous

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

Etirements au sol sur tapis :

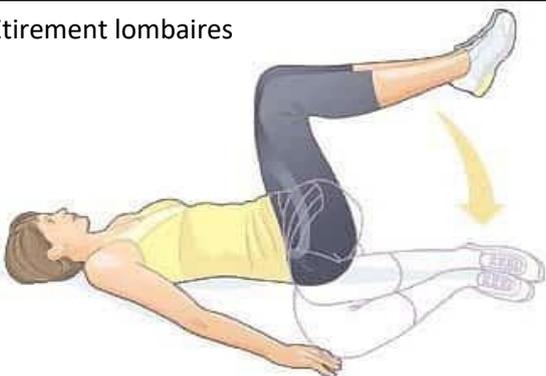
- 30 secondes se grandir.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 30 secondes se grandir.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 30 secondes étirements dos.

Se grandir

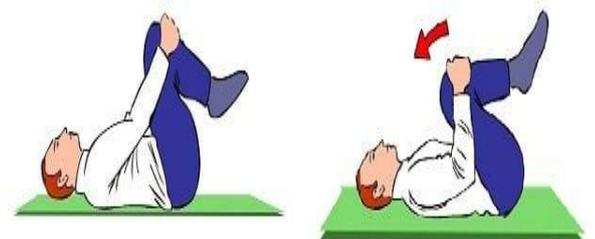


Mobiflex

Etirement lombaires



Massage dos



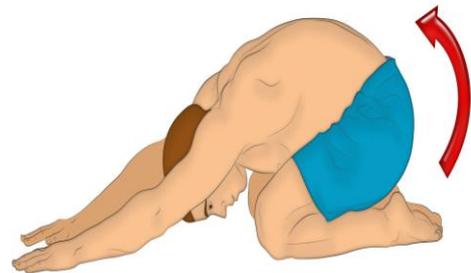
Etirement jambes.



**Etirement
Cuisses.**



Etirement dos.



Fin de séance.

A bientôt ;

Adrien ALIX