

GYM Semaine du 16 Novembre

Exercices pour compléter ou diversifier votre séance !

1 Echauffement

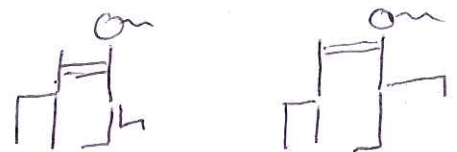
2 pas chassés vers D, vers G et alterner de grands pas chassés lents (en pliant bien les genoux en soufflant) et des pas chassés de plus en plus rapides (et donc petits)

2 Sur place, mains | derrière la nuque 10 fois
ou | aux épaules 10 fois
ou | aux hanches 10 fois



et tirer les coudes vers l'arrière en soufflant
bien tirer aussi les épaules vers l'arrière en rapprochant les omoplates l'une de l'autre -

3 les 2 mains sur le dossier d'une chaise
1 genou fléchi à angle droit



Allonger la jambe vers l'arrière en poussant le talon vers l'arrière en soufflant. Attention au dos. 10 fois chaque jambe -

4 Prendre la position de départ de l'exercice 2 mains aux hanches
jambes un peu écartées, genoux un peu pliés -

Tourner le buste à D puis à G

Fléchir le buste à D et à G

en respirant bien, attention au dos



Torsion



Flexion

5 Etirement du dos sur une chaise



départ



enrouler le dos et y rester 5 respirations
remonter lentement