

Cette semaine, séance spéciale "tapis" ABDOS

① tout d'abord un échauffement debout (quand même !) comme marcher sur place de + en + vite en tournant bien les épaules -
Puis marcher sur place en levant les genoux de + en + vite

② Puis un échauffement au sol

● assis les mains au sol de chaque côté soulever les fessiers en soufflant 10 fois



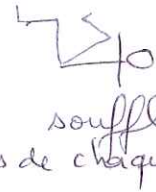
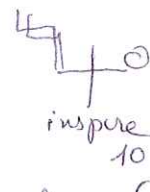
● assis les mains au sol de chaque côté laisser les genoux (collés) descendre au sol à G les remonter et les laisser descendre à D variante ; mettre les bras devant à l'horizontale



10 fois de chaque côté

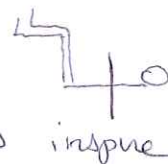
③ ABDOS

● couché sur le tapis bras en croix genoux soulevés en angle droit amener 10 fois le même genou vers le visage 10 fois l'autre



bien s'aider avec le ventre et garder le dos bien plaqué

● même position de départ que le précédent laisser les 2 genoux collés descendre vers la G les remonter puis les laisser descendre vers la D Attention au dos, ne forcez pas !

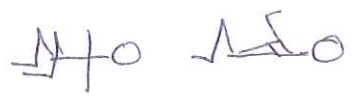


● Couché sur 1 côté, 1 coude sous la tête, l'autre main au sol devant, jambes l'une sur l'autre

Rester 10 ou 20s avec les 2 jambes soulevées en respirant tranquillement Puis changer de côté et rester 10 ou 20s jambes soulevées bien tendues

④ Assouplissements

● couché sur le dos pieds au sol en crochet tirer 1 genou sur la poitrine avec les mains 10 fois tirer l'autre genou idem



● Tirer les 2 genoux sur la poitrine et y rester en respirant et se détendant



Bonne Semaine Anne-Maïe