

### Séance 3

#### Thème : Cardio et renforcement musculaire ceinture abdominale et lombaire

##### ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

**Cou :** Tourner la tête à droite et gauche

**Réalisation :** les bras sont relâchés le long du corps, mouvement de la tête

**Nombre de répétition :** 10 fois de chaque côté



**Cou :** Basculer la tête en arrière et en avant

**Réalisation :** les bras sont relâchés le long du corps, mouvement de la tête

**Nombre de répétition :** 10 fois de chaque côté



**Épaules :** Cercle vers l'avant et vers l'arrière

**Réalisation :** Mains sur les épaules, emmener les coudes vers l'avant de façon à faire des cercles puis même chose vers l'arrière

**Nombre de répétitions :** 10 cercles dans chaque sens



**Épaules :** Cercle vers l'avant et vers l'arrière

**Réalisation :** Bras tendus de chaque côté à hauteur d'épaules. Emmener les coudes vers l'avant de façon à faire des cercles puis même chose vers l'arrière

**Nombre de répétitions :** 10 cercles dans chaque sens



**Coudes :** Coude dans la paume de main, passer le bras en dessous de l'autre bras puis au dessus.

**Réalisation :** Mouvements amples jusqu'à tendre le bras

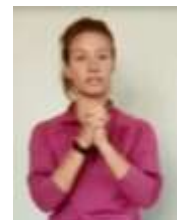
**Nombre de répétitions :** 10 mouvements sur chaque coude



**Poignets :** Cercles avec les poignets

**Réalisation :** Joindre paumes de mains, croiser les doigts et réaliser des cercles.

**Nombre de répétition :** 10 cercles dans chaque sens



**Bassins :** Cercles avec le bassin

**Réalisation :** Ecarter les jambes un peu plus large que largeur du bassin

Fléchir les genoux pour ne pas bloquer les articulations

Mettre les mains sur les hanches

Effectuer des rotations avec le bassin avec la plus grande amplitude possible

**Nombre de répétition :** 10 cercles dans chaque sens



**Genoux :** Cercles avec les genoux

**Réalisation :** Fléchir les genoux, mains posées dessus, réalisation de cercles

**Nombre de répétition :** 10 cercles dans chaque sens



**Chevilles :** Monter sur pointes de pieds puis talons

**Réalisation :** s'aider des bras pour s'équilibrer ou prendre appui sur une chaise ou un mur

**Nombre de répétitions :** 10



**Hanches et jambes : Rotation semi circulaire**

**Réalisation :** Monter le genou devant soit, ouvrir le genou vers l'extérieur et ramener le pied au sol

**Nombre de répétitions :** 10 sur chaque jambe



**Montés de genoux**

**Réalisation :** Monter un genou après l'autre en venant le toucher avec sa main opposée

**Nombre de répétitions :** 10 sur chaque jambe



## TABATA

**Explications :** la méthode **Tabata** consiste à s'entraîner en fractionné à haute intensité pendant 4 min (effort : 20sec / Repos : 10sec).

S'équiper d'un chronomètre.

**Consignes :** Alternier une fois sur deux squats et sauts latéraux.

**Nombre de répétitions :**

20s d'effort, 10s de récupération pendant 4 minutes



**Squats**



**Sauts latéraux**

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE CEINTURE ABDOMINALE ET LOMBAIRE

### Abdos : Levé de jambe

**Réalisation :** S'allonger sur le dos, mains de chaque côté du corps  
Plier une jambe, tendre l'autre, l'abaisser vers le sol et la relever à la verticale si possible tendue.

**Nombre de répétitions :**

3 série de 10 sur chaque jambe



### Abdos : le pédalo

**Réalisation :** se mettre sur les coudes, lever les deux jambes et pédaler comme sur un vélo

**Nombre de répétition :** 3 série de 15s avec 15s de repos entre chaque



### Lombaires : le pont

**Réalisation :** S'allonger sur le dos, les mains de chaque côté  
Du corps, plier les deux jambes, les pieds doivent être  
Les plus proches possible des fesses.

Lever le bassin vers le haut.

**Nombre de répétitions :**

3 séries de 10 répétitions



### Abdos : obliques

**Réalisation :** S'allonger sur le dos, les mains de chaque côté  
Du corps, plier les deux jambes, les pieds doivent être  
Les plus proches possible des fesses.

Lever la tête et le haut des épaules puis venir toucher sa  
Main à son talon à droite puis à gauche.

**Nombre de répétition :** 3 série de 15s avec 15s de repos entre chaque



### Abdos : Battements de jambes

**Réalisation :** Se positionner sur les coudes, lever les deux jambes et  
Faire des battements de jambes.

Plus les jambes seront vers le bas plus l'effort se fera ressentir.

**Nombre de répétition :** 3 série de 15s avec 15s de repos entre chaque



### Gainage : planche

**Réalisation :** Se positionner sur coudes et pieds ou genoux  
Lever le bassin pour avoir la totalité du corps aligné

**Nombre de répétition :** 3 série de 15s avec 15s de repos entre chaque



## ETIREMENTS

### Abdos et dos :

**Réalisation** : Se positionner sur le ventre, les mains à hauteur de poitrine, menton vers l'avant  
Se redresser pour monter le buste



### Dos, ischio jambiers et fessiers

**Réalisation** : se positionner sur le dos, fléchir une jambe au sol et ramener l'autre jambe pliée vers la poitrine  
S'aider avec ses deux mains pour maintenir la jambe vers la poitrine.

**Durée** : 15 secondes sur chaque jambes puis 15 autres  
Avec les deux jambes en même temps



### Dos : Torsion

**Réalisation** : Se positionner sur le dos, les deux bras en croix sur le côté, emmener les deux jambes fléchies d'un côté et tourner la tête à l'opposé des jambes.

**Durée** : 15s sur chaque côté



### Etirement corps entier

**Réalisation** : se positionner sur le dos, jambes tendues, bras tendus au dessus de la tête.  
Inspirer profondément en se grandissant au maximum pour étirer les bras, la colonne vertébrale et les jambes  
Souffler, relâcher.

**Nombre de répétitions** : 5



### Adducteurs- Ischio jambiers

**Réalisation** : Jambes écartées, se pencher sur une jambe puis l'autre, et enfin sur les deux.

**Durée** : 15s sur chaque mouvement



### Quadriceps :

**Réalisation** : Une jambe pliée, l'autre tendue, prendre appuis sur ses mains Placées à l'arrière de soi.

**Durée** : 15s sur chaque jambe



### Ischio jambiers

**Réalisation** : Jambes fléchies, pied contre pied, amener au maximum les genoux vers le sol

