

Séance 8

Thème : Cardio et renforcement musculaire du bas du corps

ECHAUFFEMENT

Tête : tourner la tête d'un côté et de l'autre

Consigne : bras et épaules relâchées, mouvements sans à-coups

Nombre de répétitions : 10 de chaque côté

Tête : Basculer la tête vers l'arrière puis vers l'avant

Consigne : bras et épaules relâchées, mouvements sans à-coups

Nombre de répétitions : 10 vers l'avant et vers l'arrière



Epaules et bras : Mains sur les épaules, tendre les bras devant

Consigne : bras tendus à hauteur d'épaules

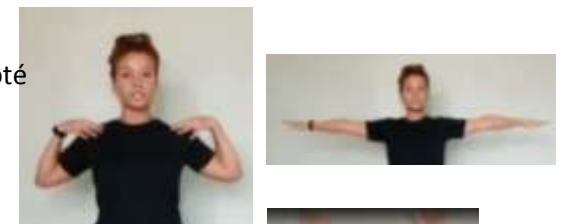
Nombre de répétitions : 10



Epaules et bras : Mains sur les épaules, tendre les bras sur le côté

Consigne : bras tendus à hauteur d'épaules

Nombre de répétitions : 10



Epaules et bras : Mains sur les épaules, tendre les bras vers le haut

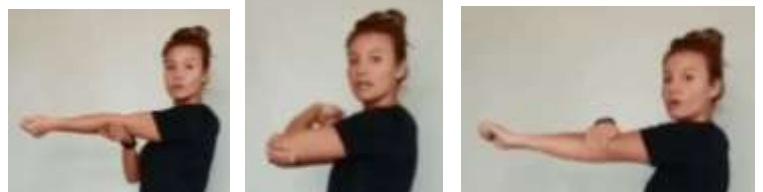
Consigne : se grandir au maximum

Nombre de répétitions : 10



Coudes : Passer le bras en dessous et au dessus

Nombre de répétitions : 10 sur chaque coude



Poignets : Petits cercles

Consignes : Mains collées, doigts croisés



Nombre de répétitions : 10 ans chaque sens
Bassin : Grand cercle avec le bassin :
Consignes : Jambes écartées un peu plus large que largeur de hanches
Genoux légèrement fléchis
Mains sur les hanches
Nombre de répétitions : 5 dans chaque sens



Genoux : Petits cercles
Consignes : Jambes et pieds collés, genoux fléchis et
Mains sur les genoux
Nombre de répétitions : 10 dans chaque sens



Chevilles : Basculer sur pointes pieds puis sur talons
Consignes : Pieds écartés largeur de bassins
Si besoin de s'équilibrer, prendre appui le long d'un mur ou sur chaise.
Nombre de répétitions : 10



ECHAUFFEMENT CARDIO :

Consignes : Courir 30 secondes sur place, relâcher 15 secondes
Nombre de répétitions : 3

CORPS DE SEANCE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE BAS DU CORPS

Réalisation :

1^{er} tour : Répéter chaque mouvement 6 fois
2^{ème} tour : Répéter chaque mouvement 7 fois
3^{ème} tour : Répéter chaque mouvement 8 fois
4^{ème} tour : Répéter chaque mouvement 9 fois
5^{ème} tour : Répéter chaque mouvement 10 fois
Faire une pause de 1 minute entre chaque tour

Exercice 1 : Fentes

Mouvement à réaliser sur chaque jambe
(changer la jambe qui est devant et derrière)
Le buste reste bien droit



Exercice 2 : Patineur

Envoyer la jambe loi derrière à l'opposé de la jambe qui est fléchie devant.
Pour le nombre de répétition, un allé retour vaut 1 répétition.



Exercice 3 : Jumping jack

Fléchir les jambes en envoyant les bras vers le haut



Exercice 4 : Bascule

Basculer la jambe vers l'arrière pour venir en planche.
Réaliser le mouvement sur une jambe puis l'autre
La jambe doit être alignée au reste du corps.
S'aider d'un appui si besoin (chaise, mur...)



Exercice 5 : Sauts

Pieds joints, sauter pour écarter les jambes vers l'extérieur.



Etirements

Consigne : Maintenir sur 10 à 15 secondes chaque étirement

Ischio jambiers



Quadriceps



Bras



Dos

