

Cher(e)s adhérent(e)s,

SEANCE DU 14/04/2020

en cette période si particulière, ne nous relâchons pas !
Prenez soin de vous !

1) Échauffement/mise en train :

Mobilisations articulaires : nuque, poignets/chevilles, épaules, coudes, ceinture pelvienne, hanches et genoux (environ 30 sec/articulations).

Course sur place, montée de genoux, talons-fesses, flexions, corde à sauter pieds alternés (sans support), jumping jack : faible intensité (environ 20 sec/mouvement).

2) Renforcement musculaire : veillez à expirer pendant l'effort et à l'étirement constant des cervicales

3 séries de chaque exercice de 45 sec. Récupération sur changement de chaîne musculaire

- Pompes contre une surface (mur, porte...)*
- montée de genoux alternés (step)*
- biceps/charge légère (petites haltères, bouteilles, sangles...)*
- squats*

3) Cardio : 20 sec/posture pas de récupération en endurance, répéter 2 fois

- step*
- double-step*
- step in*
- step out*
- mambo*
- course sur place*
- montée de genoux/ bras alternés*
- talons-fesses et mains sur les épaules*
- bras tendus et jump ou demi pointe*
- jumping jack*

4) Étirements/assouplissement :

-position debout : triceps, quadriceps, épaules, mollets

1min par posture, 2 répétitions