

Cher(e)s adhérent(e)s,

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*

- squats/push (avec un ballon ou charge légère) : tendre les bras et retour à la poitrine avant de remonter
- pompes
- fentes latérales
- triceps (avec un ballon ou charge légère) : tendre les bras à la verticale et ramener le support derrière la nuque, revenir bras tendus avant de ramener à la poitrine

### **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 récupérateurs :**

**15/20 sec par posture**

