

PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 2




Vous avez apprécié le programme de préparation physique à faire chez soi de la semaine 1 ? Voici la suite ...




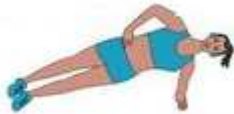
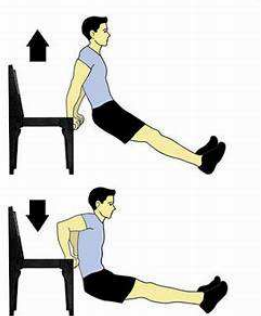


Comme précédemment, il prend environ 45 minutes, et pour être efficace, doit être répété **trois fois par semaine**.





Les exercices doivent être réalisés dans l'ordre.

Chronomètre, coussin, table, chaise ou bord de canapé ... vous êtes prêts ? C'est parti !

Bon courage aux papa et maman qui veulent s'y risquer 😊

	EXERCICES	CONSEILS	DUREES - REPETITIONS
1	Echauffement cardio : <i>Suivre la vidéo associée à ce mail</i>	Garder le sourire jusqu'au bout ! Et bien respirer surtout	1ère fois <i>30 secondes de récup</i> 2ème fois
3	Pompes avec les pieds surélevés 	Pieds sur le bord du canapé ou sur une chaise (pieds à hauteur des épaules) Jambes tendues Descente jusqu'au sol	10 descentes/remontées <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions
4	Abdo : fermetures groupées 	Départ gainage – Revenir gainage Sans laisser reposer les épaules au sol entre les fermetures	10 fermetures <i>10 secondes de récup</i> 3 répétitions
5	ATR tenu 	Dos contre le mur	Tenue 30 secondes <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions

6	<p>Positions « Gainage » : Position « fourchette » puis Position latérale droite puis Position « cuillère » puis Position latérale gauche</p>    	Enchaînement sans arrêt	<p>5 secondes sur chaque position – 5 fois en suivant <i>30 secondes de récup</i></p> <p>2 répétitions</p>
7	<p>Triceps : Position avec les mains sur une chaise Jambes tendues devant Corps cassé</p> 		<p>10 descentes/remontées <i>10 secondes de récup</i></p> <p>2 répétitions</p>
8	<p>Abdominaux : En position « fourchette » pédalos</p>  	<p>Dynamique Epaules au plus près du sol Jambes au plus près du sol, sans toucher le sol et sans poser les coudes au sol</p>	<p>50 pédalos <i>30 secondes de récup</i></p> <p>2 répétitions</p>

9	<p>Etirement épaules : Poser les mains sur une table Bras tendus et fesses en l'air Ouverture d'épaules vers le sol</p> 	<p>Poitrine qui se creuse vers le sol Derrière bien au-dessus des genoux « en l'air »</p>	<p>60 secondes <i>10 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>
10	<p>Etirement mollets En position accroupie au sol, pieds serrés, Tendre les jambes, mains maintenues au sol (fermeture jambes – troncs)</p> 	<p>Jambes tendues</p>	<p>10 secondes de fermeture + 5 secondes accroupies – 5 séries <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>
11	<p>Grand écart droit Avec jambe avant surélevée (sur un coussin)</p> 	<p>Genou orienté vers le sol à l'arrière</p>	<p>1 minute <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>
12	<p>Grand écart gauche Avec jambe avant surélevée (sur un coussin)</p> 	<p>Genou orienté vers le sol à l'arrière</p>	<p>1 minute <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>

2 fois le mouvement d'ensemble : une fois sans musique (en comptant à haute voix) et une fois en musique (disponible sur le site internet du club).

Et n'oubliez pas notre Jeu :

[« La gym en toute circonstance »](#)

Prendre une photo d'une position de gymnastique insolite chez vous et la publier sur Facebook

Pour garder contact ...

Et vive la gym, vive l'EGL !