

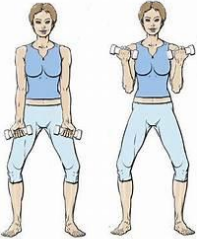
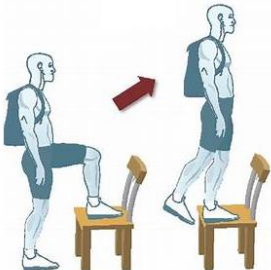



PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 3





Allez, on complique un peu les choses ... et on vous lance un défi !

Regardez bien jusqu'au bout ... Bon courage et tenez la forme !

Rappel : cette séance doit être répétée **trois fois par semaine** (minimum 😊)

	EXERCICES	CONSEILS	DUREES - REPETITIONS
1	Echauffement cardio : <i>Suivre la vidéo associée à ce mail</i>	Musique du « Coach » de Soprano Garder le sourire jusqu'au bout ! Et bien respirer surtout	1ère fois <i>30 secondes de récup</i> 2ème fois
3	<u>Pompes</u> avec les mains surélevées 	Pieds sur le tapis et mains sur le bord du canapé ou sur une chaise Jambes tendues Descente jusqu'au bord de la chaise	10 descentes/remontées <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions
4	<u>Jambes</u> : Maintien en position assise 		20 secondes <i>10 secondes de récup</i> 3 répétitions
5	<u>Musculation bras Biceps</u> Montée de poids vers l'avant 	<i>Avec des poids de 500 g ou 1 Kg maximum (ou des bouteilles d'eau remplies du volume adéquat)</i> Dos droit, <u>jambes mi - fléchies</u>	10 montées/descentes <i>10 secondes de récup</i> 3 répétitions
6	<u>Jambes</u> : Montées/descentes sur une chaise 	Enchaînement sans arrêt	10 montées/descentes pour chaque jambe <i>10 secondes de récup</i> 3 répétitions

7	<p><u>Musculation bras Biceps</u> Montée de poids sur le côté</p> 	<p>Avec des poids de 500 g ou 1 Kg maximum (ou des bouteilles d'eau remplies du volume adéquat) Dos droit, <u>jambes mi – fléchies</u></p>	<p>10 descentes/remontées 10 secondes de récup</p> <p>2 répétitions</p>
8	<p><u>Jambes :</u> Squats sautés</p> 	<p>Dynamique</p>	<p>20 squats 30 secondes de récup</p> <p>2 répétitions</p>
	<p>ABDOMINAUX Suivre la vidéo associée à ce mail</p>	<p>Musique de Justin Timberlake – « Can't stop the feeling »</p>	<p>Essayer d'aller jusqu'au bout sans s'aider des mains 😊</p>

9	<p><u>Etirement du dos :</u> Position sirène</p> 	<p>Bassin qui se creuse vers le sol Maintien du bassin au sol</p>	<p>30 secondes 10 secondes de récup</p> <p>2 répétitions</p>
10	<p><u>Etirement du dos :</u> Culbuto</p> 	<p>Jambes les plus proches possible de la tête</p>	<p>30 secondes 10 secondes de récup</p> <p>2 répétitions</p>
11	<p><u>Grand écart droit</u> Avec jambe ARRIERE surélevée (sur un coussin)</p> 	<p>Genou orienté vers le sol à l'arrière</p>	<p>1 minute 30 secondes de récup</p> <p>2 répétitions</p>
12	<p><u>Grand écart gauche</u> Avec jambe ARRIERE surélevée (sur un coussin)</p> 	<p>Genou orienté vers le sol à l'arrière</p>	<p>1 minute 30 secondes de récup</p> <p>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).

DEFI :

Réussir à réaliser la chorégraphie des abdominaux jusqu'au bout (sans s'aider des mains) avant la fin de la semaine

Filmez-vous et envoyez vos vidéos sur le Facebook de la gym pour nous montrer votre exploit

Et vive la gym, vive l'EGL !

