
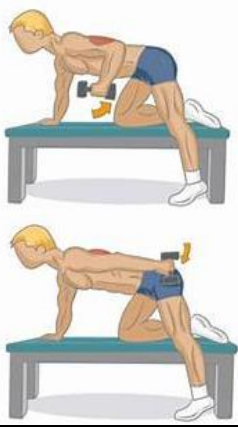
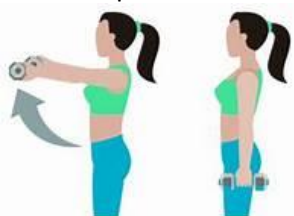

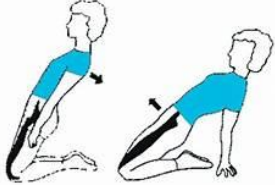





PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 4

Allez, on complique encore les choses ...

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

	EXERCICES	CONSEILS	DUREES - REPETITIONS
1	Echauffement CARDIO : Suivre la vidéo associée	Musique du « Coach » de Soprano Garder le sourire jusqu'au bout ! Et bien respirer surtout	1ère fois 30 secondes de récup 2ème fois
2	<u>Musculation Bras</u> : Maintien des bras en position horizontale + petites rotations 	Enchaînement sans redescendre les bras	30 secondes de maintien + 30 rotations dans un sens 30 secondes de maintien + 30 rotations dans l'autre sens
3	JAMBES : Suivre la vidéo associée	Musique de Drenchill Feat Indiana – « Never Never”	Essayer d'aller jusqu'au bout sans s'arrêter 😊
4	<u>Musculation bras</u> Montée de poids vers l'arrière 	Avec des poids de 500 g ou 1 Kg maximum (ou des bouteilles d'eau remplies du volume adéquat) <u>Dos droit</u> , en appui sur la main opposée	20 montées/descentes 10 secondes de récup 3 répétitions <u>Pour chaque bras</u>
5	ABDOMINAUX Suivre la vidéo associée	Musique de Justin Timberlake – « Can't stop the feeling”	Essayer d'aller jusqu'au bout sans s'aider des mains 😊
6	<u>Musculation bras Antépulsion</u> Montée de poids vers l'avant 	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>	20 descentes/remontées 10 secondes de récup 2 répétitions

7	<p><u>Etirement des bras :</u></p> 	<p>Basculement d'un bras à l'arrière de la tête – Bras tendu – Etirement en tirant vers le bas au niveau du poignet</p>	<p>30 secondes Sur chaque bras</p>
8	<p><u>Etirement des jambes :</u></p> 	<p>Jambes serrées, se laisser basculer vers l'arrière sans décoller les genoux du sol</p>	<p>30 secondes <i>10 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>
9	<p><u>Etirement des abdominaux :</u></p> 	<p>Jambes un peu écartées – Attraper les chevilles et tirer le ventre vers l'avant – Regard vers l'arrière</p>	<p>30 secondes <i>10 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>
10	<p><u>Grand écart facial</u></p> 	<p>Pointes de pieds orientées vers le plafond</p>	<p>30 secondes <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>
11	<p><u>Ecrasement</u></p> 	<p>Genoux orientés vers le plafond</p>	<p>1 minute <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions</p>

Et toujours le DEFI:

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

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

Pour l'instant, aucune réussite officielle ...

Et vive la gym, vive l'EGL !