






PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 5

Allez, on complique encore les choses ...

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

	EXERCICES	CONSEILS	DUREES - REPETITIONS
1	Echauffement CARDIO : <i>Suivre la vidéo associée</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
2	BRAS : <i>Suivre la vidéo associée</i>	Musique de Daddy Yankee, snow – “ Con Calma”	Essayer d'aller jusqu'au bout sans s'arrêter 😊
3	ABDOMINAUX <i>Suivre la vidéo associée</i>	Musique de Justin Timberlake – « Can't stop the feeling”	Essayer d'aller jusqu'au bout sans s'aider des mains 😊
4	JAMBES : <i>Suivre la vidéo associée</i>	Musique de Drenchill Feat Indiiiana – « Never Never”	Essayer d'aller jusqu'au bout sans s'arrêter 😊
5	<u>Etirement des bras :</u> 	Attraper son coude et le ramener vers soi bras tendu	30 secondes Sur chaque bras
6	<u>Etirement des jambes :</u> 	Allongé sur le dos placer une cheville sur le devant du genou et venir ramener le genou vers soi.	30 secondes <i>10 secondes de récup</i> 2 répétitions
7	<u>Etirement des abdominaux :</u> 	Faire le pont jambes serrées et tendus avec les épaules ouvertes au-dessus des mains.	30 secondes <i>10 secondes de récup</i> 2 répétitions
8	<u>Grand écart droit</u> 	Allongé sur le dos attraper la cheville droite et la ramener vers soi en gardant la jambe droite tendu et la jambe gauche au sol tendu.	30 secondes <i>30 secondes de récup</i> 2 répétitions

9	<p style="text-align: center;"><u>Grand écart gauche</u></p> 	<p>Allongé sur le dos attraper la cheville gauche et la ramener vers soi en gardant la jambe gauche tendu et la jambe droite au sol tendu.</p>	<p style="text-align: center;">30 secondes <i>30 secondes de récup</i></p> <p style="text-align: center;">2 répétitions</p>
10	<p style="text-align: center;"><u>Grand écart facial</u></p> 	<p>Allongé sur le dos garder les jambes tendu en appuyant sur ses genoux avec ses mains.</p>	<p style="text-align: center;">1 minute <i>30 secondes de récup</i></p> <p style="text-align: center;">2 répétitions</p>

Et toujours le DEFI:

Réussir à réaliser la chorégraphie des abdominaux jusqu'au bout (sans 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!