



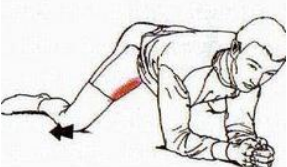


PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 6

Allez, on complique encore et 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	1ère fois 30 secondes de récup 2ème fois
2	BRAS : Suivre la vidéo associée	Musique de Daddy Yankee, snow – “ Con Calma”	Essayer d’aller jusqu’au bout sans s’arrêter 😊
3	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 😊
4	JAMBES : Suivre la vidéo associée	Musique de Drenchill Feat Indiiiana – « Never Never”	Essayer d’aller jusqu’au bout sans s’arrêter 😊
5	GLOBAL : Suivre la vidéo associée	Musique de Bruno Mars – « Uptown Funk »	Vous allez y arriver !
6	<u>Etirement des bras :</u> 	Contre un mur, étirer le bras grâce à une rotation du bassin – bras tendu – geste lent et progressif	30 secondes Sur chaque bras
7	<u>Etirement des jambes :</u> 	Assis, une jambe tendue au sol, l’autre jambe croisée au-dessus de la première au niveau du genou, pied posé au sol. Tourner le bassin du côté du genou fléchi, mains posées au sol.	30 secondes Sur chaque jambe
8	<u>Etirement des abdominaux :</u> 	Attraper les chevilles et étirer le bassin vers l’avant - jambes légèrement écartées.	30 secondes 10 secondes de récup 2 répétitions
9	<u>Grands écarts droit et gauche</u> 	Dos au mur, allonger la jambe droite ou gauche sur le mur, mains au sol.	1 minute Sur chaque jambe
10	<u>Grand écart facial</u> 	Position « grenouille » : Jambes écartées, bassin sur la même ligne que les genoux, laisser glisser les genoux sur le côté avec appui sur les coudes.	1 minute 30 secondes de récup 2 répétitions

Vive la gym, vive l'EGL !