





PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 7

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> 	Garder le bras tendu	30 secondes Sur chaque bras
7	<u>Etirement des abdominaux :</u> 	Ecarter les jambes et aller chercher sur le cote avec le bras tendu au-dessus de la tête.	30 secondes De chaque côté
8	<u>Etirement des épaules</u> 	Garder bras et jambes tendus avec les talons au sol et ouvrir les épaules.	30 secondes 10 secondes de récup 2 répétitions
9	<u>Le pont</u> 	Faire le pont jambes serrées et tendus avec les épaules ouvertes au-dessus des mains.	30 secondes 10 secondes récup 2 répétitions
10	<u>Etirements jambes</u> Suivre la vidéo associée	Tout en douceur	Une fois

Vive la gym, vive l'EGL !

