



PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 8

Cette semaine, petite nouveauté ... Maintenant que vous connaissez les différentes chorégraphies, nous vous proposons des petites séries d'exercices de musculation en parallèle.

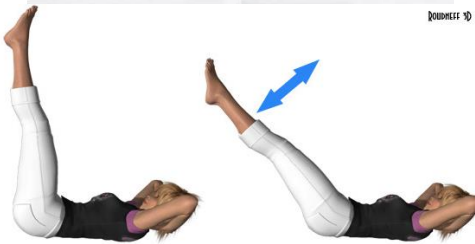
Plusieurs possibilités :

- Vous pouvez alterner entre une séance avec les séries et une séance avec les différentes chorées.
- Faire une séance complète avec les séries + les chorées.

On vous laisse choisir, le tout est de garder la forme. **Mais attention** dans tous les cas il faudra faire les étirements et les assouplissements à chaque fin de séance 😊

	EXERCICES	CONSEILS	DUREES - REPETITIONS
1	Echauffement CARDIO : <i>Suivre la vidéo associée</i>	Musique du « Coach » de Soprano	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	GLOBAL : <i>Suivre la vidéo associée</i>	Musique de Bruno Mars – « Uptown Funk »	Vous allez y arriver !

Série Abdominaux



A



B



6

Exercice 1 : Allongée au sol, venir fléchir les jambes à 90° avec les genoux au-dessus des hanches. Mettre les mains derrière la tête et lever les épaules en venant placer le coude opposé aux genoux et en tendant l'autre jambe. Faire attention à ne pas forcer avec les bras et la nuque. Ce sont les abdos qui doivent travailler.

Exercice 2 : Allongée au sol avec la nuque posée au sol, venir faire des petits ciseaux avec les jambes tendues. Vous pouvez mettre vos mains en dessous des fesses si vous voulez soulager votre dos. Faire attention à ne pas compenser avec le dos.

Exercices 3 : Allongée au sol avec la nuque posée au sol et les bras le long du corps (ou les mains en dessous des fesses), en gardant les jambes tendues et serrées venir descendre et remonter les jambes.

Exercice 4 : Allongée au sol avec les jambes tendues ou fléchies à 90°, venir chercher le plafond avec les bras en décollant les épaules du sol. La nuque doit rester droite sans que le menton soit collé à la poitrine.

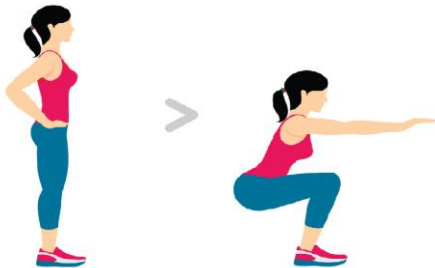
Exercice 1 : 10 répétitions
Exercice 2 : 20 répétitions
Exercice 3 : 10 répétitions
Exercice 4 : 10 répétitions

Enchaîner les 4 exercices à la suite sans s'arrêter.

15 secondes de récup

Répéter 2 fois la série.

Série Jambes



7

Exercice 1 : En position squat, passer d'une jambe à l'autre en tendant l'autre jambe. Faire attention à garder le dos droit et rester en position squat

Exercice 2 : Descendre en squat avec le dos droit et les genoux qui ne dépassent pas les pieds (mettre les fesses en arrières), puis remonter en poussant le bassin vers l'avant et monter sur ½ pointes de pieds à chaque remontée.

Exercice 3 : Maintenir la position squat

Exercice 4 : Maintenir la position squat tout en faisant des petites remontées et descentes. Faire attention à ne pas remonter de trop. Les montées / descentes doivent être rapides.

Exercice 5 : Prendre appui sur une jambe en enfonçant son talon dans le sol. L'autre jambe sert juste à maintenir son équilibre et est sur ½ pointes (sans appui dessus). Faire des petites remontées / descentes sur une jambe rapidement. Faire sur une jambe puis sur l'autre.

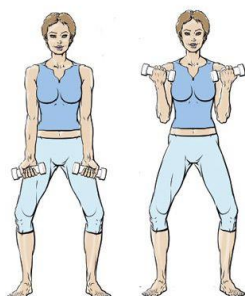
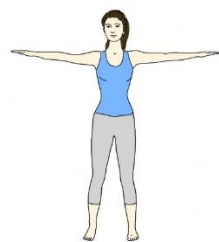
Exercice 1 : 20 répétitions
Exercice 2 : 15 répétitions
Exercice 3 : 15 secondes
Exercice 4 : 20 répétitions
Exercice 5 : 15 répétitions sur chaque jambe

Enchaîner les 5 exercices à la suite sans s'arrêter.

15 secondes de récup

Répéter 2 fois la série

Série Bras



Exercice 1 : Garder le dos droit avec les jambes légèrement écartées. Maintenir les bras tendus à l'horizontal.

Exercice 2 : Prendre la même position que pour l'exercice 1. Mais faire des petits cercles de bras au lieu de les laisser statiques.

Exercice 3 : Fléchir légèrement les jambes et garder le dos droit. Avec des poids ou des bouteilles venir tendre puis fléchir les bras devant. Faire les deux bras en même temps.

Exercice 4 : Ecarter légèrement les jambes et garder le dos droit. Venir mettre un bras tendu collé à son oreille avec une bouteille ou un poids dans sa main. Tenir avec son autre main libre le haut du bras (cf image). Puis plier et tendre le bras derrière la tête. Faire avec un bras puis l'autre.

Exercice 1 : 20 secondes
Exercice 2 : 20 secondes
Exercice 3 : 30 répétitions
Exercice 4 : 20 répétitions de chaque bras

Enchaîner les 4 exercices à la suite sans s'arrêter.

15 secondes de récup

Répéter 2 fois la série

8

9

Etirements épaules et dos
 Suivre la vidéo associée

Tout en douceur avec Marie Leroy

Une fois

10

Etirements jambes
 Suivre la vidéo associée

Tout en douceur avec Lucile, Amandine et Nadine

Une fois

Vive la gym, vive l'EGL!