



PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 9

Cette semaine, petite nouveauté ... Maintenant que vous connaissez les différentes chorégraphies, nous vous proposons une petite séance d'abdominaux et de gainage en notre compagnie en parallèle des chorégraphies.

Plusieurs possibilités :

-Vous pouvez ne faire que la séance abdominaux gainage (durée 22 minutes) plus les deux vidéos d'étirements et d'assouplissements

- Faire une séance complète avec la séance d'abdominaux/gainage + les chorées.

- Ou faire ce que vous voulez 😊

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	NOUVEAUX, ABDOMINAUX ET GAINAGE <i>Suivre la vidéo associée</i>	Petite séances ensemble	Une fois

ET/OU

	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 Indiana – « 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 !
9	<u>Etirements épaules et dos</u> <i>Suivre la vidéo associée</i>	Tout en douceur avec Marie Leroy	Une fois
10	<u>Etirements jambes</u> <i>Suivre la vidéo associée</i>	Tout en douceur avec Lucile, Amandine et Nadine	Une fois

Vive la gym, vive l'EGL !