



PREPARATION PHYSIQUE ... semaine 10

Cette semaine de nouvelles séries avec une petite nouveauté ... une série cardio.

Entre les chorégraphies, les séries et la séance d'abdominaux et de gainage que tu peux refaire cette semaine tu as plusieurs possibilités :

- tu peux alterner une séance avec les séries et une séance avec les différentes chorées.
- Faire une séance complète avec les séries et les chorégraphies.
- Faire que la séance d'abdominaux gainage (22 minutes) plus les deux vidéos d'assouplissements.
- Ou faire ce que tu veux 😊

On te 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.

Rappel : Ta petite séance doit être effectuée 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	ABDOMINAUX ET GAINAGE Suivre la vidéo associée	Petite séance ensemble	Une fois

Série Abdominaux



B



Exercice 1 : Allonger au sol avec les pieds posés au sol à la largeur du bassin. Les mains derrière la tête en gardant la nuque droite. Remonter les épaules en laissant le bas du dos au sol et redescendre.

Exercice 2 : Dans la même position que l'exercice 1, rester en haut avec les épaules décollées du sol.

Exercices 3 : Dans la même position que l'exercice 1 et 2, garder les épaules décollées du sol et faire des petites et dynamiques montées et redescentes sans toucher le sol avec les épaules.

Exercice 4 : Tenir la position « cuillère ». Rentrer le ventre dans le sol pour ne pas creuser le dos. Garder les pieds près du sol pas trop haut ainsi que les épaules. (Plus bas que sur la photo).

Exercice 5 : Fermetures groupées lentes. Bien redescendre en position « cuillère ».

Exercice 6 : Même chose que l'exercice 4.

Exercice 7 : Fermetures tendues.

Exercice 8 : Même chose que l'exercice 4 et 6.

Exercice 9 : Allonger 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. Puis venir chercher le coude opposé aux genoux en tendant l'autre jambe. Faire attention à ne pas forcer avec les bras et la nuque. Ce sont les abdos qui doivent travailler. Enchaîner les deux jambes l'une après l'autre.

Exercice 10 : Même exercice que le 4, 6 et 8.

Exercice 11 : Même exercice que le 9 mais avec les jambes et les bras tendues. Il faut aller chercher le pied opposé à la main. Les épaules et les pieds sont toujours décollées du sol.

Exercice 12 : Position planche (fourchette) sur les coudes. Faire attention à ne pas creuser le dos ou monter les fesses.

Exercice 1 : 20 répétitions
Exercice 2 : 30 secondes
Exercice 3 : 20 répétitions
Exercice 4 : 30 secondes
Exercice 5 : 20 répétitions
Exercice 6 : 30 secondes
Exercice 7 : 20 répétitions
Exercice 8 : 30 secondes
Exercice 9 : 20 répétitions de chaque côté = 40 répétitions
Exercice 10 : 30 secondes
Exercice 11 : 20 répétitions de chaque côté = 40 répétitions
Exercice 12 : 30 secondes

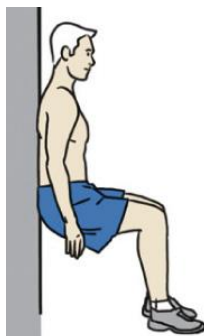
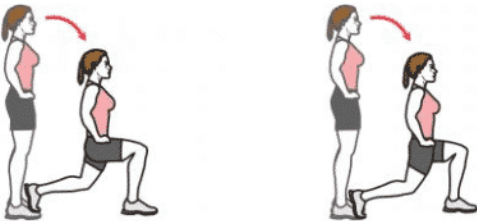
Enchaîner les 12 exercices à la suite sans s'arrêter.

30 secondes de récup

Répéter 2 fois la série.

Si tu n'arrives pas à tout enchaîner fait des petites pauses tous les deux exercices.

Série Jambes



Exercice 1 : Descendre en squat avec le dos droit et les genoux qui ne dépassent pas les pieds (mettre les fesses en arrières). Puis remonter debout en venant pousser le bassin devant

Exercice 2 : Maintenir la position squat.

Exercice 3 : De la position debout pieds parallèles. Avancer le pied droit devant pour venir descendre en fente. Le genou droit ne doit pas dépasser les orteils et le dos doit rester droit. Pousser sur la jambe pour revenir à la position du début. Refaire la même chose de la jambe gauche. Et ainsi de suite.

Exercice 4 : Rester en fente sur la jambe droite et maintenir la position.

Exercice 5 : Même exercice que le 4 mais sur la jambe gauche.

Exercice 6 : Rester en position fente sur la jambe droite. Faire des petites et dynamiques remontées et descentes.

Exercice 7 : Même exercice que le 6 mais sur la jambe gauche.

Exercice 8 : Même exercice que le 4

Exercice 9 : Même exercice que le 5

Exercice 10 : Descendre sur la jambe droite en position fente. Puis remonter en poussant sur la jambe droite pour lever la jambe gauche tendue derrière. Et redescendre en fente...

Exercice 11 : Même exercice que le 10 mais sur la jambe gauche.

Exercice 12 : Maintenir la position chaise contre un mur. Le dos doit être droit contre le mur. Les genoux sont à 90°. Les mains sont posées sur la poitrine.

Exercice 1 : 20 répétitions

Exercice 2 : 30 secondes

Exercice 3 : 20 répétitions de chaque jambe = 40 répétitions

Exercice 4 : 30 secondes

Exercice 5 : 30 secondes

Exercice 6 : 20 répétitions

Exercice 7 : 20 répétitions

Exercice 8 : 30 secondes

Exercice 9 : 30 secondes

Exercice 10 : 20 répétitions

Exercice 11 : 20 répétitions

Exercice 12 : 60 secondes

= 1 minute.

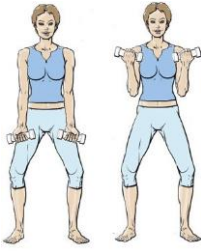
Enchaîner les 12 exercices à la suite sans s'arrêter.

30 secondes de récup

Répéter 2 fois la série

Si tu n'arrives pas à tout enchaîner fait des petites pauses tous les deux exercices

Série Bras



Exercice 1 : Fléchir légèrement les jambes et garder le dos droit. Avec des poids ou des bouteilles venir tendre puis fléchir le bras droit devant.

Exercice 2 : De la position de l'exercice 1. Bloquer le coude fléchis au milieu et faire des petits.

Exercice 3 : Même exercice que le 1 mais avec le bras gauche.

Exercice 4 : Même exercice que le 2 mais avec le bras gauche.

Exercice 5 : Ecarter légèrement les jambes et garder le dos droit. Venir mettre le bras droit tendu collé à son oreille avec une bouteille ou un poids dans sa main. Puis venir plier et tendre le bras derrière la tête.

Exercice 6 : De la position de l'exercice 5. Bloquer le coude droit derrière et faire des petits mouvements.

Exercice 7 : Même exercice que le 5 mais avec le bras gauche.

Exercice 8 : Même exercice que le 6 mais avec le bras gauche.

Exercice 9 : Prendre un poids dans les deux mains. Bras tendu au-dessus de la tête. Puis fléchir les coudes derrière la tête et remonter bras tendus au-dessus de celle-ci.

Exercice 10 : Fléchir légèrement les jambes. Mettre ses coudes fléchis à 90° devant sa tête. Les coudes sont à la hauteur de la poitrine. Puis ouvrir les bras en gardant les coudes fléchis. Avec des poids dans les mains.

Exercice 11 : Fléchir légèrement les genoux. Avec des poids, monter les bras tendus jusqu'au niveau des épaules. Puis les redescendre.

Exercice 12 : Fléchir légèrement les genoux. Avec des poids, placer les coudes fléchis à 90° de chaque côté à la hauteur des épaules. Puis tendre les bras.

Exercice 1 : 20 répétitions
Exercice 2 : 20 répétitions
Exercice 3 : 20 répétitions
Exercice 4 : 20 répétitions
Exercice 5 : 20 répétitions
Exercice 6 : 20 répétitions
Exercice 7 : 20 répétitions
Exercice 8 : 20 répétitions
Exercice 9 : 20 répétitions
Exercice 10 : 20 répétitions
Exercice 11 : 20 répétitions
Exercice 12 : 20 répétitions

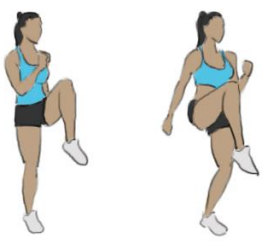
Enchaîner les 12 exercices à la suite sans s'arrêter.

30 secondes de récup

Répéter 2 fois la série

Si tu n'arrives pas à tout enchaîner fait des petites pauses tous les deux exercices ou fait la série sans poids.

Série cardio



Exercice 1 : Courir sur place.

Exercice 2 : Talons fesse.

Récup : Course sur place.

Exercice 3 : Monter les genoux.

Récup : Course sur place.

Exercice 4 : Ciseaux
Sauter en échangeant les jambes. Fléchir juste la jambe de devant à chaque fois.

Récup : Course sur place.

Exercice 5 : Jumping Jack
Sauter en écartant les jambes et les bras. Puis resserrer les jambes et les bras. Ainsi de suite.

Récup : Course sur place.

Exercice 6 : Cloche pieds
Faire 4 cloches pieds droit puis 4 cloches pieds gauche. Ainsi de suite.

Récup : Course sur place.

Exercice 1BIS : Courir sur place.

Exercice 2 BIS : Talons fesse.

Récup : Course sur place.

Exercice 3BIS : Monter de genoux.

Récup : Course sur place.

Exercice 4 BIS : Ciseaux
Sauter en échangeant les jambes. Fléchir juste la jambe de devant à chaque fois.

Récup : Course sur place.

Exercice 5 BIS : Jumping Jack
Sauter en écartant les jambes et les bars. Puis resserrer les jambes et les bras. Ainsi de suite.

Récup : Course sur place.

Exercice 6 BIS : Cloche pieds
Faire 4 cloches pieds droit puis 4 cloches pieds gauche. Ainsi de suite.

Récup : Course sur place. S'arrêter doucement

Tous les exercices : 1 minute

Toutes les récup : 30 secondes

Enchaîner les 6 exercices avec la récup entre chaque sans s'arrêter.

11	<u>Etirements épaules et dos</u> <i>Suivre la vidéo associée</i>	Tout en douceur avec Marie Leroy	Une fois
12	<u>Etirements jambes</u> <i>Suivre la vidéo associée</i>	Tout en douceur	Une fois

Vive la gym, vive l'EGL !