



Entraînement du Confinement

Bonjour les filles !! En cette période si difficile, la gym nous manque à toutes.. Voici pour vous, un entraînement spécial confinement à réaliser 2 fois par semaine, chez vous, jusqu'au retour en salle. Un ou plusieurs éléments seront ajoutés chaque semaine. N'hésitez pas à nous envoyer vos performances en vidéo !! 🤸

Attention : - Prévoir un tapis (ou une couverture repliée faute de tapis)
 - Portez des baskets pour amortir les chocs lors des réceptions.
 - Faites attention à l'espace autour de vous (2 m² minimum).

À chaque séance, avant de commencer l'entraînement, vous devez faire un échauffement des articulations et des ouvertures de jambes/épaules.

Vous nous manquez..., gros bisous et prenez soin de vous 😘

Musculation

30 secondes de bonds gainés bras aux oreilles + 10 fois 3 bonds gainés enchainé 1 saut groupé
 × 3

20 fermetures groupés puis essayer de tenir en équerre mains au sol, le plus longtemps possible (exercice difficile, on attend vos retours !!)
 × 2

10 Pompes sur genoux, attention à la position de gainage (ventre rentré, fesses serrées) 💪
 × 2

Saut de grenouille × 15 🐸
 × 2

Cuillère/fourchette (courbes avant/courbes arrière au sol) 30 sec de chaque
 × 2

Assouplissements

Grand écart droit puis gauche (30 secondes) + 10 secondes bras aux oreilles, si l'écart est acquis, ajouter une hauteur

—

Ouverture épaules 30 secondes, sur le bout des doigts si c'est facile

—

Sirène 30 secondes

Demi-tours et Pivots (5 répétitions)

2 demi-tours enchainés avec un pas entre les deux (attention aux déséquilibres, fesses serrées, se grandir)

—

Pivot demi-tour contrôlé avec le pied pointé devant (attention aux déséquilibres, fesses serrées, se grandir)

Sauts (5 répétitions)

Saut vertical + saut en progression avant (jambes serrées, réception tenue)

—

Saut écart (jambes tendues, réception tenue)

—

Saut écart + saut groupé (réception tenue)

Acrobaties (5 répétitions)

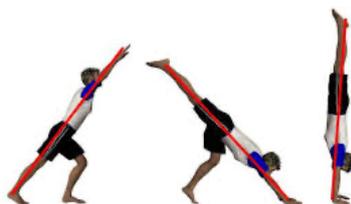
Contre un mur, placement de dos tenir 4 secondes (départ à genoux bras aux oreilles, dos droit - pas de bananes, revenir accroupis, bras à l'horizontale)

—

Chandelle (fesses serrées, bras aux oreilles)

—

ATR jambes écartées (attention départ/arrivées en demie fente, bars aux oreilles, alignement du corps, on repousse le sol, réception tenue)



—

ATR 2 jambes (attention départ/arrivées en demie fente, bars aux oreilles, alignement du corps, on repousse le sol, réception tenue)

—

Roue (attention départ/arrivées en demie fente, bars aux oreilles, alignement du corps, on repousse le sol, réception tenue)

—
Pont tenu 2 × 10 secondes, puis 2 × 15 secondes, puis 1 fois 20 secondes (ouvertures des épaules, jambes tendues et serrées, courage !! 😊)

Soyez à fond, pour nous revenir en forme dès que cela sera possible ❤️

Vous pouvez me contacter pour toute information ou problème au 06 02 71 61 82 (Camille)