

Renforcement Confinement - Perfectionnement 3

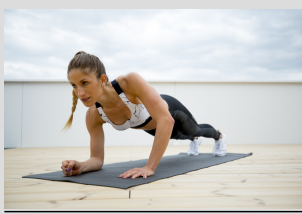
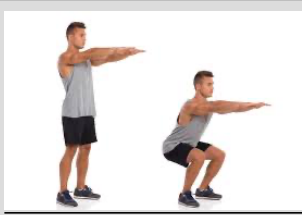
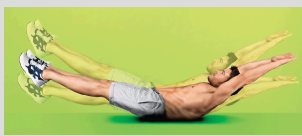
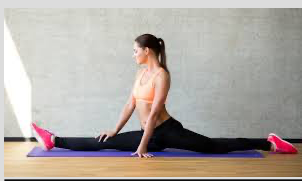
Salut les filles, en cette période de confinement, voici une petite fiche de renforcements musculaires, assouplissements et petits éléments gymniques à réaliser 2 fois par semaine à la maison, jusqu'au retour en salle. Un ou des éléments seront ajoutés chaque semaine. On compte sur vous. N'hésitez pas à nous envoyer vos performances en vidéos !!

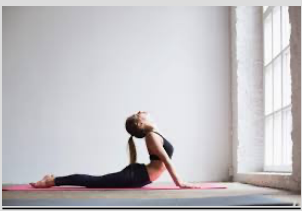
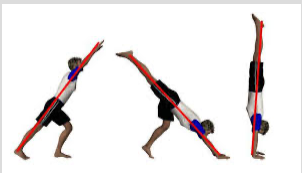
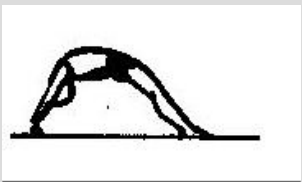
Prévoir un tapis (ou une couverture repliée faute de tapis), portez des baskets pour amortir les chocs lors des réceptions. Faites attention à l'espace autour de vous (2 m² minimum).

On pense fort à vous,

Bisous 🤗

	<u>Consignes</u>	<u>Nombres de répétitions / séries</u>	<u>Variantes</u>
 Course	Course sur place + Montées de genoux + Talons fesses	15 secondes de chaque type de course. x 3 séries	/
 Jumping Jack	Lever les bras au dessus de la tête, écarter les jambes en sautant. Corps droit.	25 répétitions x 2 séries	/
 Abdos / Obliques	S'allonger sur le dos, les bras de chaque côté. Placer les jambes à 90° . Effectuer des allers/ retours de gauche à droite en gardant les jambes à 90°. Le dos doit rester au sol.	20 répétitions x 2 séries	/
 Fermetures tendues	De la position gainage, fermetures tendues, descente pour retrouver la position gainage. Pas de dos creux. Attention, on ne revient pas allongées à chaque fois 😊	15 répétitions x 3 séries	/

	Consignes	Nombres de répétitions / séries	Variantes
 Pompes	Pompes sur les pieds Corps aligné tout le long. Attention aux fesses qui ne descendent pas. Attention aux dos creux.	10 répétitions x 3 séries	Lors de la 3e série : rester 5 secondes en bas lors de la 5e et la 10e pompe. 😓
 Commando	En position gainage sur les coudes et les pieds. Monter sur les mains, un bras après l'autre. Attention, il faut conserver la position gainage. Pas de dos creux !!!	20 répétitions x 3 séries	/
 Chaise	Dos au mur, se placer en chaise. Genoux à 90°. Bras croisés sur les épaules Attention, il ne faut pas être trop haut ni trop bas.	Maintien : 1 min x 2 répétitions	/
 Squat	Descendre en squat avec le dos droit, et les genoux restant parallèles.	20 répétitions x 2 séries	Lors de la 2e série, les 10 dernières répétitions seront des squats sautés.
 Cuillère + balancés	Cuillère, bras aux oreilles. + balancés. Attention à bien conserver la position gainage.	30 secondes de gainage + 10 balancés x 2 séries	/
 Grands écarts	Grands écarts Droit + gauche + facial Pointes de pieds tirées, genoux dans l'alignement.	1 min par écart + 15 secondes bras en l'air.	Celles qui sont facilement à l'écart : mettre la jambe sur une hauteur.

	Consignes	Nombres de répétitions / séries	Variantes
 Sirène	Allongées le ventre au sol, les mains à côté de la poitrine. Tendre les bras sans décoller le bassin.	Maintien : 1 minute	<u>Celles qui y arrivent facilement</u> : Essayer de ramener les pointes de pieds à la tête.
 ATR 2 jambes	Départ et retour en 1/2 fente. Corps droit, gainé, pointes tirées. Pas de « banane » 😞	10 répétitions	Si ils sont bien placés, ATR tenus (sans marcher 😊).
 Roue	Départ et retour en 1/2 fente. Mains en « T ».	10 répétitions	Sur une ligne + Roue pied pied
 Ponts	<u>Position pont</u> : épaules ouvertes au maximum, genoux serrés, jambes tendues, pieds à plat.	10 répétitions	• <u>Pour celles qui l'ont (oui toi aussi Chloé, tu as ta souplesse 😊)</u> : souplesse arrière • <u>Pour les autres</u> : position de début de souplesse + descente en pont
	1/2 Pivots : Position de départ avec corps droit, regard droit. Faire le 1/2 tour entièrement sur 1/2 pointes.	10 répétitions	<u>Pour celles pour qui c'est facile</u> : tour complet (entier sur 1/2 pointes)
	<u>Sauts</u> : faire séparément saut vertical, saut en progression, saut écart et saut groupé	5 répétitions / saut	/



Bon courage....
Vous pouvez me contacter pour toute information ou problème au 06.52.62.01.65 (Marie).