

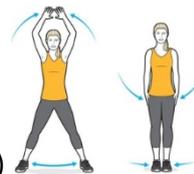
CONFINEMENT : Séance 5- FED A

Echauffement articulaire :

- **Tête :**
 - Faire 10x oui / 10x non / 10 tours dans un sens puis 10 dans l'autre sens
- **Bras**
 - 10 tours les 2 bras vers l'avant
 - 10 tours les 2 bras vers l'arrière
 - 10x le coude droit et 10x le coude gauche
 - 10 tours de poignet dans un sens puis dans l'autre / Faire la vague
 - A 4 pattes, faire tourner les poignets dans tous les sens, les mains à plat au sol
- **Bassin**
 - 10 tours de bassin vers la droite puis 10 tours vers la gauche
- **Genoux :**
 - 10x s'accroupir puis tendre les jambes au max avec les mains sur les genoux
 - 10x s'accroupir puis tendre les jambes au max avec les mains au sol
- **Chevilles**
 - Pieds collés, 10x monter sur demi pointe et redescendre
- **Dos**
 - A 4 pattes, faire dos rond (regard sur le ventre), dos plat (regard sur les mains), dos creux (regard au plafond). A répéter 5 fois.
 - Faire 3 ponts
 - Faire 10 culbutos

Echauffement cardio (à faire sur place) :

- 15 montées de genoux / 15 talons fesses (à répéter 2 fois)
- 15 sauts droits, bras aux oreilles
- Cloche pied droit x10 / cloche pied gauche x10



20 jumping jack (sauter en écartant les pieds et en levant les bras)

Renforcement musculaire :

Abdos : 1 minute d'exercice / 30 secondes de repos

- 1) Gainage ventre vers le sol (sur les coudes)
- 2) Gainage côté droit puis gauche (sur les coudes, le 2^e bras le long du corps, ou la main posée devant)
- 3) Gainage ventre vers le plafond (sur les coudes, bien lever les fesses)
- 4) Gainage sur les coudes + croisé les genoux
- 5) Avirons jambes groupées
- 6) Avirons jambes tendues



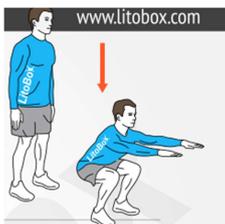
7) Russian twist



8) Toucher de talons (s'allonger sur le dos, plier et écarter légèrement les jambes, relever les épaules, puis aller toucher ses talons en alternant le droit et le gauche.)

Ne pas baisser les épaules durant l'exercice)

Jambes : 1 minute d'exercice / 30 secondes de repos



1. Squats



2. Fentes avant (alterner jambe droite/jambe gauche)



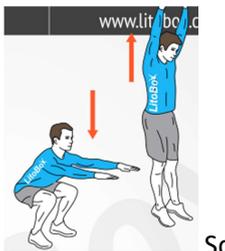
3. Extension jambe droite : à 4 pattes, effectuer des battements jusqu'à l'horizontal. Ne pas creuser le dos.

4. Extension jambe droite : effectuer des battements jusqu'à l'horizontal. Ne pas creuser le dos.

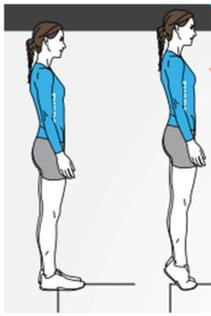


5. Lever la jambe droite fléchie sur le côté jusqu'à l'horizontal

6. Lever la jambe gauche fléchie sur le côté jusqu'à l'horizontal



7. Squats sautés



8. Extension des mollets : monter très haut sur demi-pointe puis redescendre.
Si possible, le faire avec les talons dans le vide (marche, gros livre...)
9. Montée de genoux sur place, rapide et dynamique



10. Chaise contre un mur

Bras : 1 minute d'exercice / 30 secondes de repos



1. dips avec chaise (plier et tendre les bras de haut en bas, les jambes peuvent être pliées ou tendues)



2. pompes sur les genoux (ne pas creuser le dos)



3. debout, bras en bas, plier et tendre les bras, avec bouteille. jambes légèrement écartées, légèrement pliées.



4. Box croisé (avec bouteilles/gourde dans chaque main). Donner des coups de poings de façon croisée, tel un boxeur. Les mouvements doivent être dynamiques. Tout le corps est gainé, jambes légèrement pliées.



5. (avec bouteille) Debout, jambes légèrement écartées, légèrement pliées pour protéger les genoux. Lever les deux bras en même temps au-dessus de l'horizontal pour les redescendre. Garder le dos plat. Ne pas relâcher le mouvement dans la descente.

Soupleses :

5 ponts

1. Départ allongé sur le dos, bras aux oreilles, jambes serrées tendues
2. Plier les bras pour avoir les mains de chaque côté de la tête, doigts vers les épaules, et plier les gens
3. Effectuer un pont en poussant bien les épaules. Jambes tendues et serrées.
4. Revenir allongée sur le dos, bras aux oreilles, jambes serrées tendues.

5 ponts lancés, revenir en fente

5 cloches en posant le pied sur le canapé. Attention de bien passer par l'ATR jambes écartées et de garder les épaules au-dessus des mains.

5 souplesses arrière (seulement si vous disposez d'un tapis)

Etirements :

- Papillon dos droit, bras derrière 20 secondes
- Papillon, s'allonger devant, bras tendus devant
- Assis, jambes écartées tendus, dos droit, réaliser pointe/flex 20x
- Tenir 10 secondes en pointe
- S'allonger loin devant en gardant les pointes tendues
- Réaliser les pointes/flex 20x en position fermeture (assis, jambes serrées, tendues), puis rester 10 secondes en pointes, puis s'allonger devant, le nez sur les genoux.

Grand écart jambe droite et gauche

1. Départ cavalier, pousser le bassin vers le sol (le genou avant ne dépasse pas le pied) 10x
2. Garder la jambe avant pliée, puis décoller le genou arrière tout en continuer de pousser le bassin vers le sol 10 secondes
3. Reposer le genou au sol, tendre la jambe devant et poser le nez sur le genou 10 sec
4. Descendre en grand écart, jambes dans l'axe d'une ligne