

NIVEAU : CONFIRME

- Faire 3 fois chaque diapo
 - récup 2minutes entre chaque fois et 2minutes entre chaque diapo
 - chaque exercice dure 20 secondes au 1er tour ,30secondes au 2eme puis 40 au 3eme tour

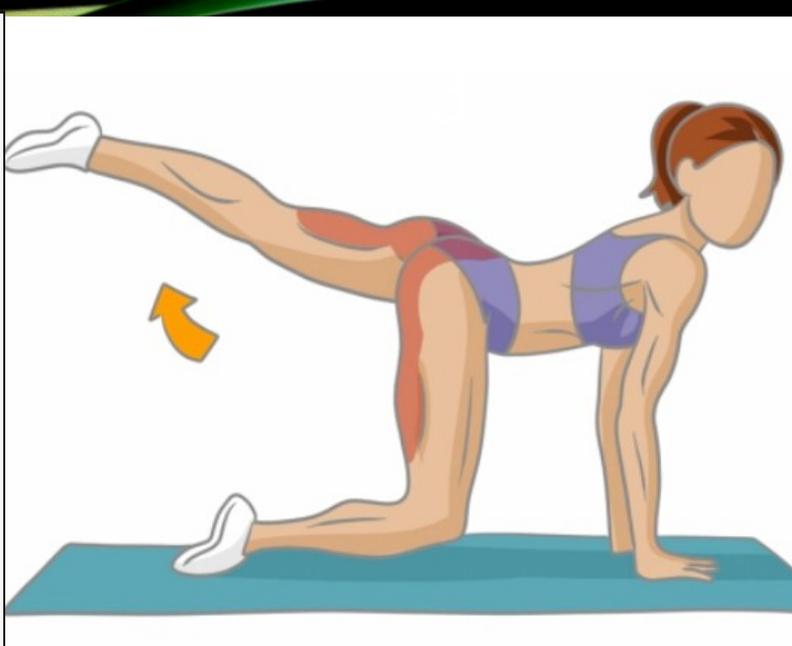
- A PREVOIR : Bouteille eau, Petit banc, rouleau massage ou serviette, élastique ou serviette



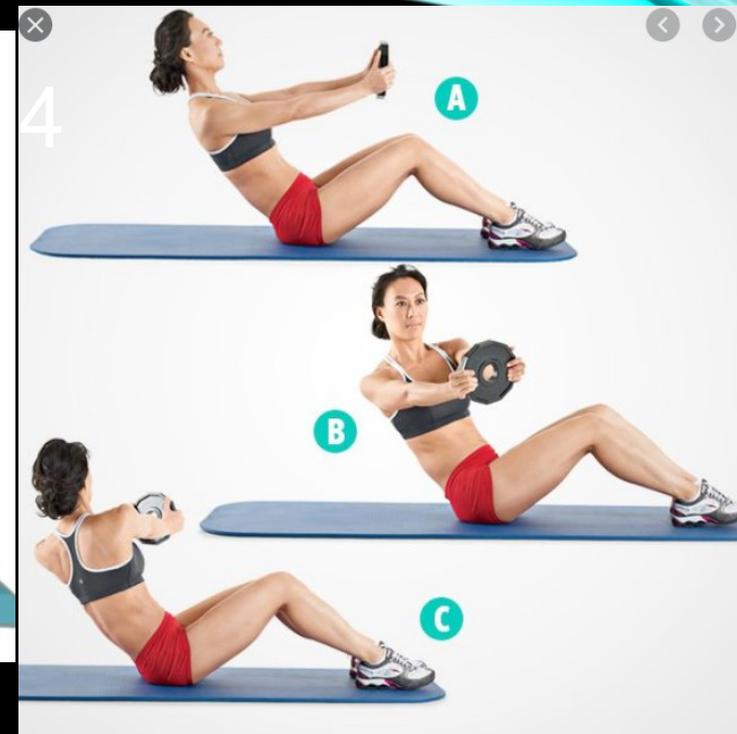
1- Faire des dips



2- squat rester 5 secondes en position en bas avant de remonter



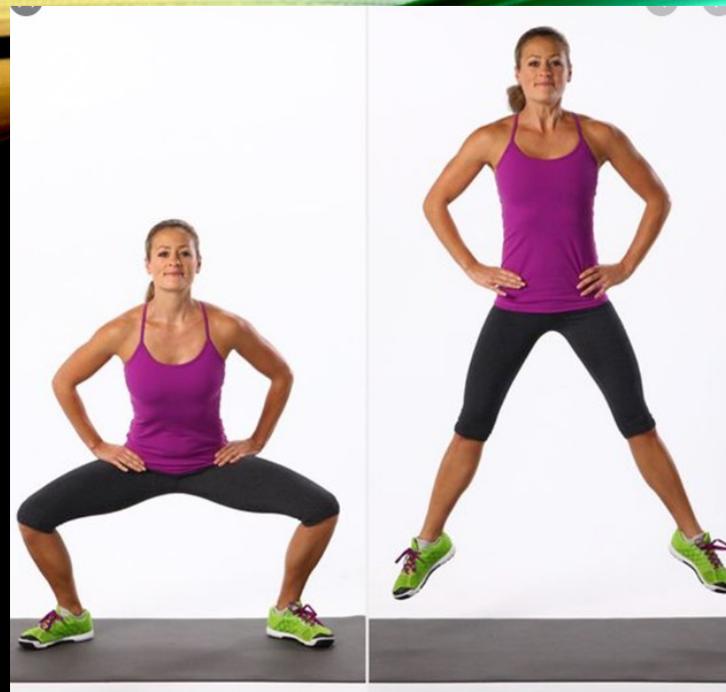
3- position quatre pattes, tendre la jambe droite puis jambe gauche



4-position assise, jambes fléchies bouteille d'eau dans les mains bras tendus, remonter les mains au niveau des genoux et faire une rotation à droite puis à gauche en gardant les mains tendues et revenir à la position initiale



1- Position assise jambe fléchie pied surélevé, amener le coude droit au niveau du genou gauche puis coude gauche vers le genou droit



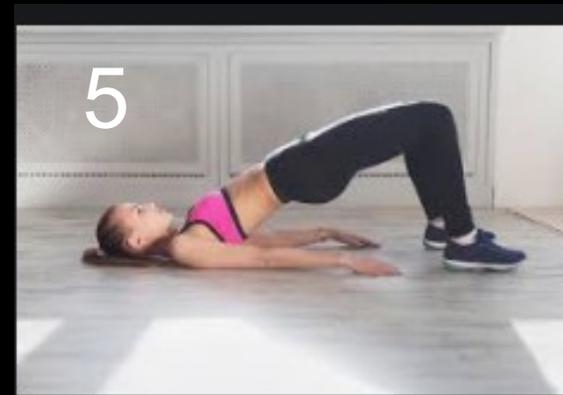
2- squat jump



3-Position planche bras tendu le genou droit va vers le coude gauche l'intention doit partir de la hanche puis changer de côté

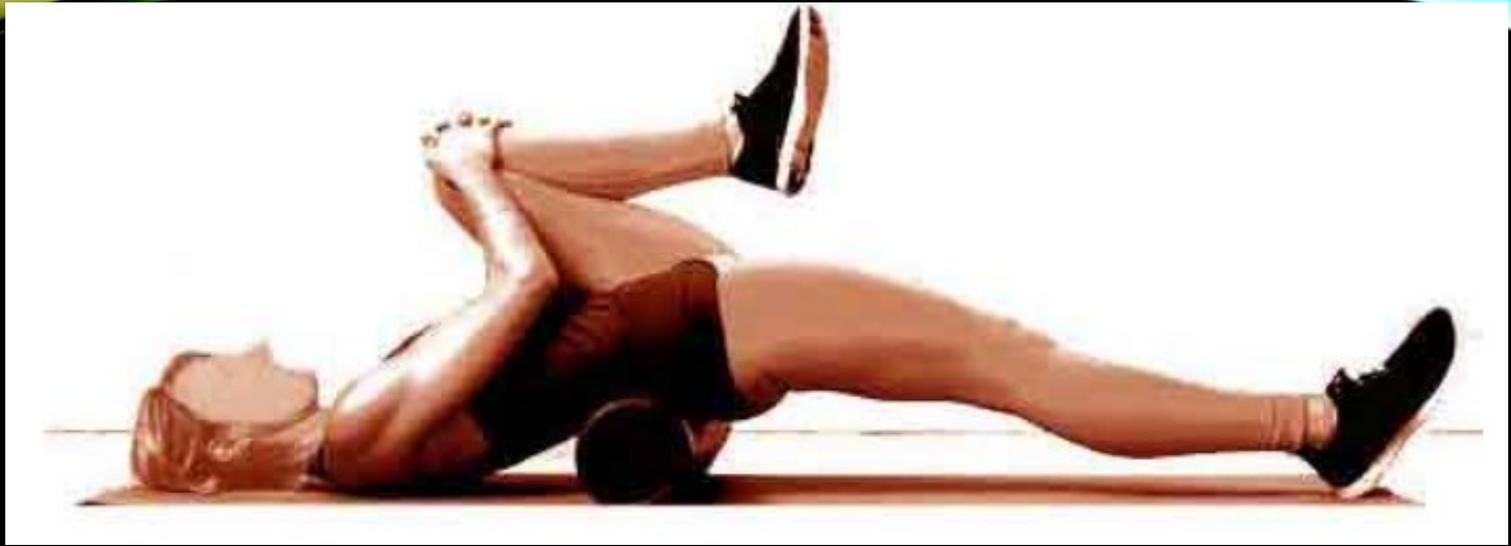


4- fentes bulgare pied arrière surélevé

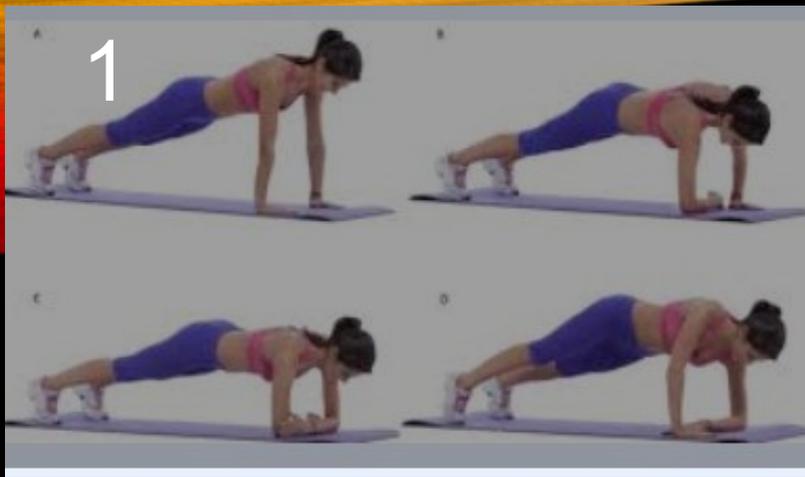


5-Se mettre sur le dos jambes fléchies, remonter le bassin

- l'étirement pendant 20 secondes puis changer de jambe et répéter 4 fois de chaque côté



- On crée ainsi un **levier** qui va allonger, par la seule action de la pesanteur, vos psoas rétractés soit par l'effort, soit par une position assise trop longue ou encore à cause d'une mauvaise posture, les jambes croisées en permanence par exemple.
- Pour augmenter encore l'étirement on peut poser le bras droit tendu sur le côté et déplacer le genou gauche vers la gauche. On peut aussi étendre les 2 jambes. La tension due à l'étirement doit alors être clairement perçue à l'intérieur des cuisses et au niveau du pubis

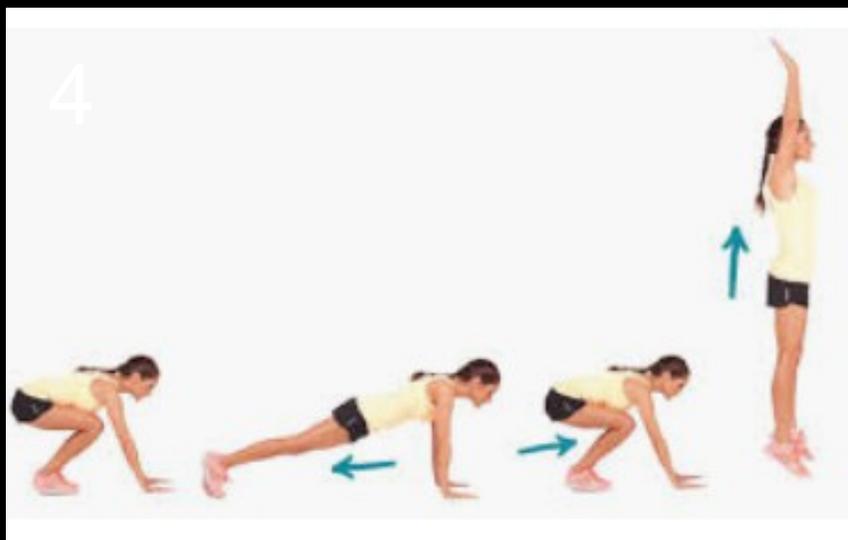


1- Position planche se soulever sur les bras tendus, puis se remettre sur les avant-bras, sans plier le reste du corps.

2- squat rester 5 secondes en position en bas avant de remonter



4- position pied au sol main au sol reculé les jambes puis les ramener avant de faire un saut vertical



3- Faire la chaise en levant la jambe droite puis la jambe gauche

Ramener le talon droit vers la fesse gauche, faites passer le pied gauche par dessus le genou droit et maintenir en place le genou avec l'avant-bras droit. Chercher à vous auto-grandir et maintenir l'étirement pendant 25 secondes puis changer de côté.





1-Position planche sur le côté le coude vient toucher la main et on revient à la position initiale



2 Position planche sur le côté le coude vient toucher le genoux



2 - Position assise jambe fléchie pied surélever, amener le coude droit au niveau du genou gauche puis coude gauche vers le genou droit



3- Position planche bras tendu le genou droit va vers le coude gauche l'action doit partir de la hanche puis faire l'autre côté



- Etirement des ischio-jambiers
- **Consigne** : allonger sur le dos, tender une jambe, ramener votre pointe de pied vers vous.
- En tirant sur l'élastique ou une serviette