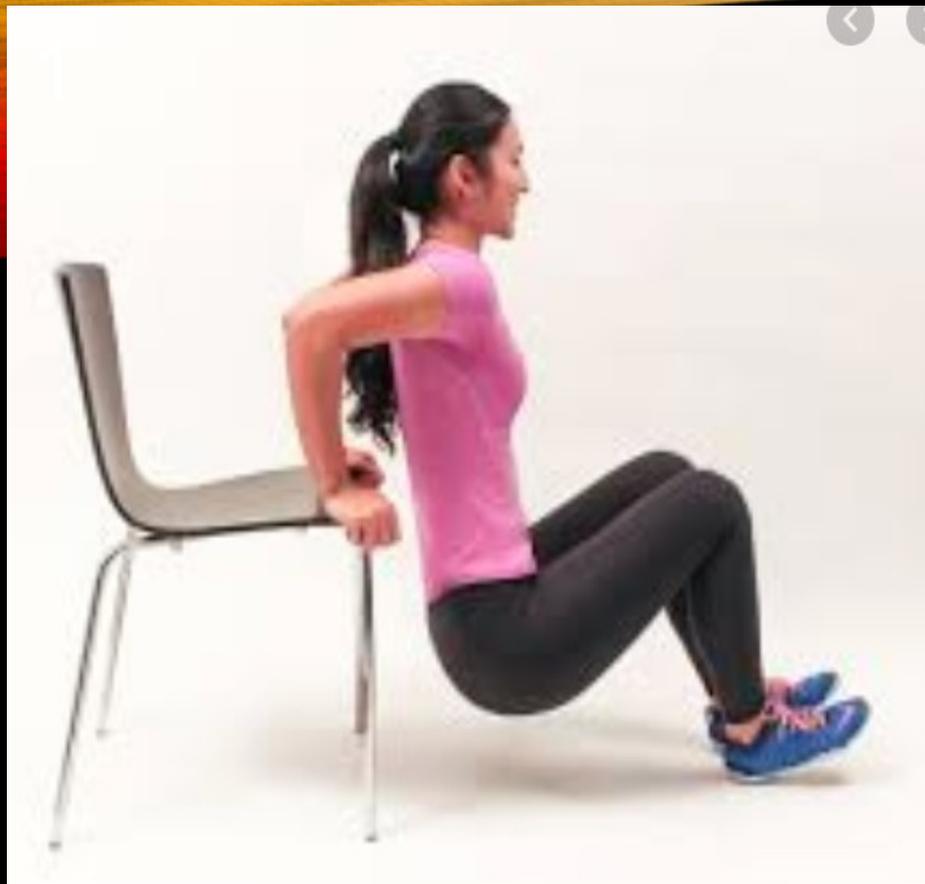
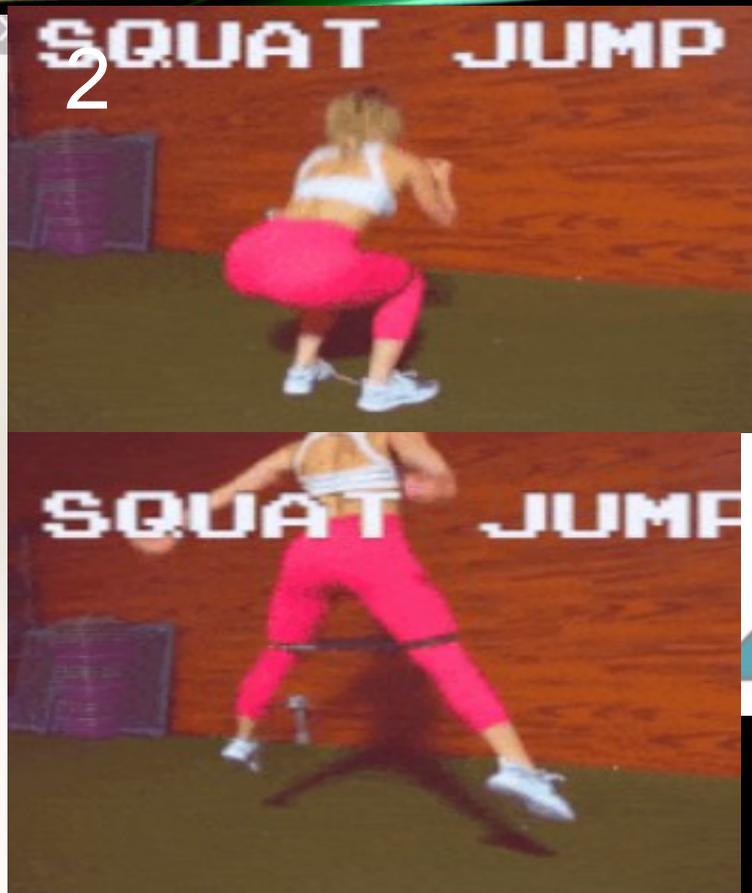


NIVEAU : MOYEN

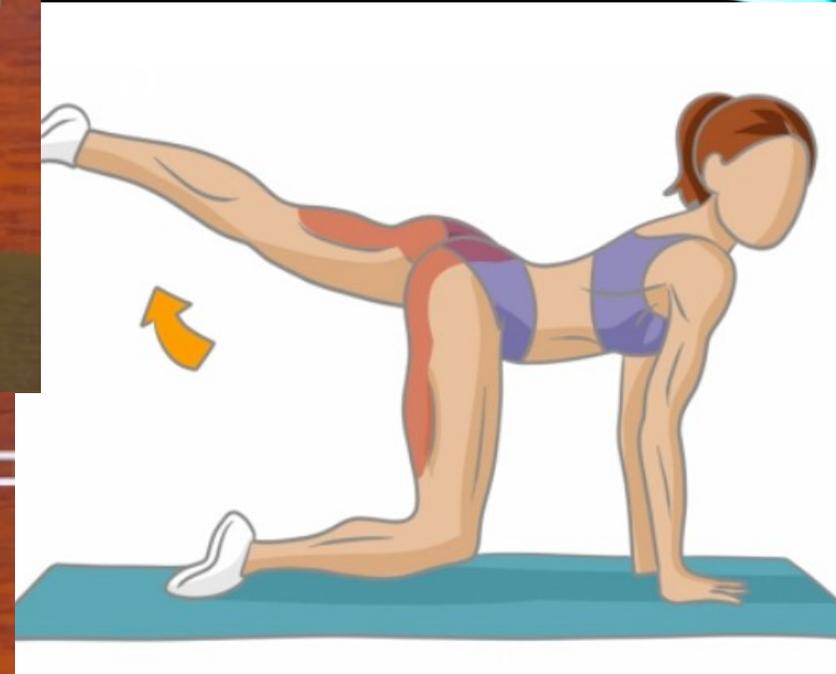
- Faire 4 fois chaque diapo
 - Récup 2 minutes entre chaque fois et
- 2 minutes entre chaque diapo faire chaque exercice dure 30 secondes une diapo = 3x30sec



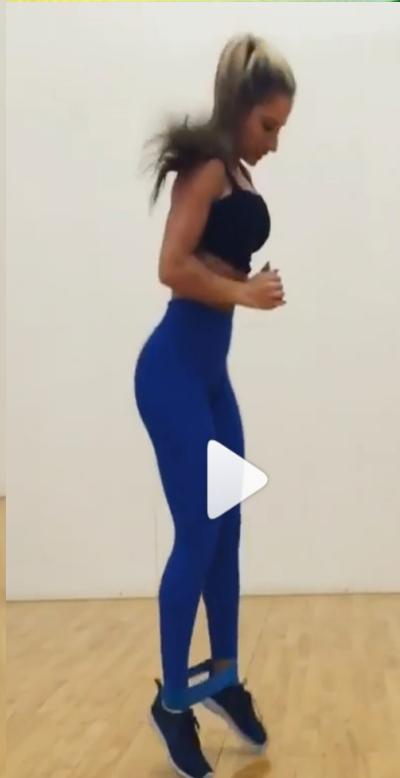
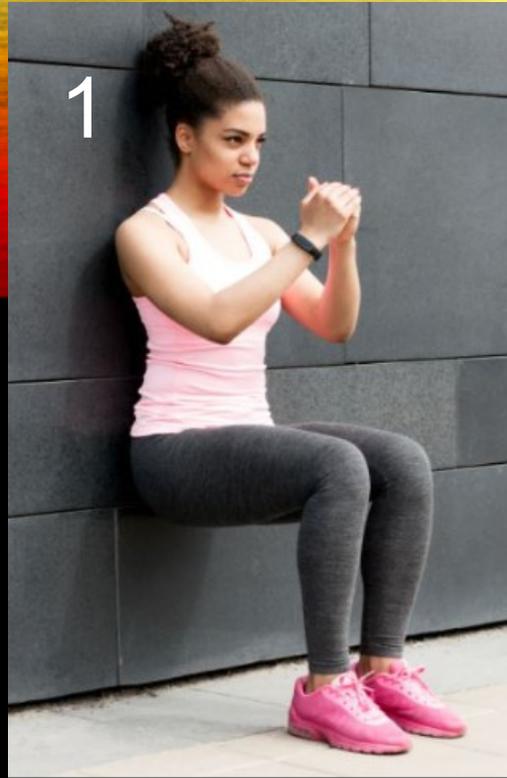
1- Faire des dips avec un élastique au niveau des cuisses à chaque descente écarte les cuisses



2 - squat jump



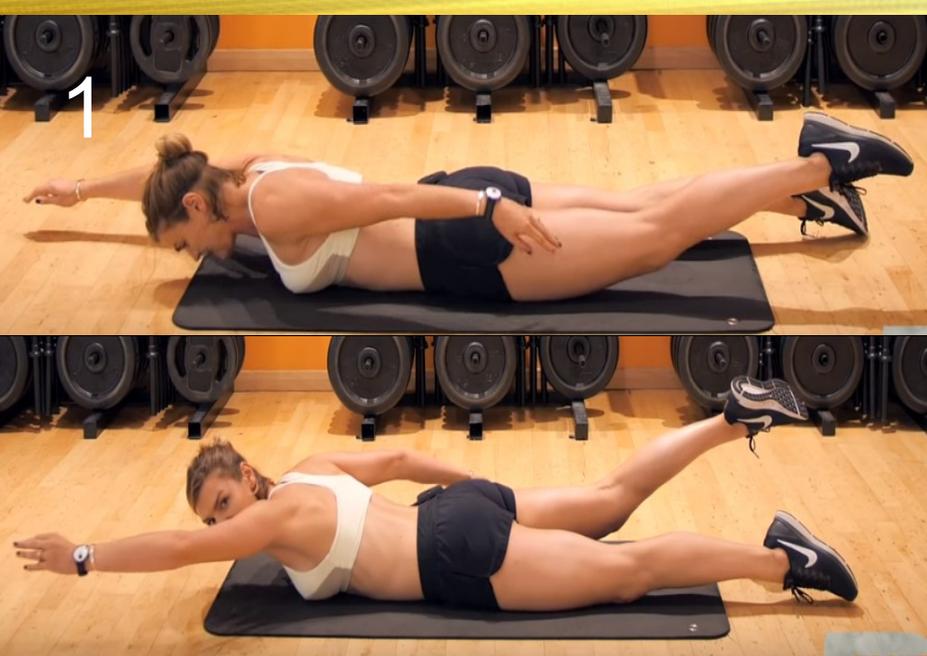
3 - position quatre pattes, tendre la jambe droite puis la jambe gauche



1- Faire la chaise, tenir au minimum 30 secondes

2- position squat, jambes écartées un peu plus que la largeur des épaules faire un bon et tourner d'un quart puis position initiale au bout de 4 bons on a fait un tour

3- Position planche sur le côté, le coude vient toucher la main et retour à la position initiale



2 - Fente bulgare

1- Partir sur le ventre genoux et épaules d'écoiler, tendre le bras droit et d'écoiler la jambe gauche puis, tendre le bras gauche et d'écoiler jambe droite



3 - position pied au sol main au sol, reulé les jambes puis les ramener avant de faire un saut vertical



1- Partir sur le dos et monter le bassin



2- Monter sur la chaise ou un banc et monter le genou pointes de pied vers le haut



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

- Étirement pendant 20 secondes et changer de jambe. A répéter 4 fois de chaque côté



1. Prendre une position à 4 pattes.
2. Amener le pied droit devant le genou gauche.
3. Faire lentement glisser la jambe gauche vers l'arrière.
4. 1 fois de chaque côté, maintenir 20-30 secondes si possible en maintenant le buste vertical



Départ en position allongée sur le dos, les bras en croix.

Monter une jambe à la verticale puis la descendre lentement sur le côté opposé. Poser le pied au sol et rapprocher autant que l'on peut le pied de la main, tout en gardant la jambe tendue. Tourner la tête du côté opposé. Faire ensuite l'autre côté.

Maintenez la posture 20 secondes. Revenez au point de départ, le temps de quelques respirations puis changer de côté.

Faire 2 fois de chaque côté

