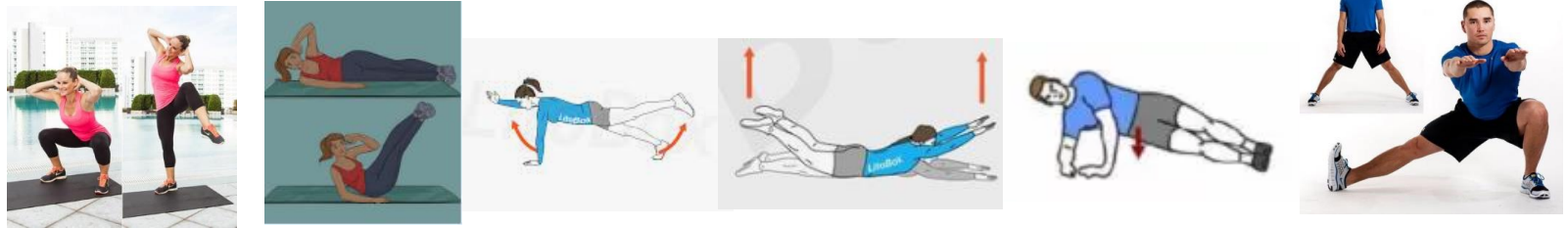


Mardi 24/11/2020

Echauffement : 3 x 2' exos cardio / coordination : (jumping jacks, seal jack, boxe, patineur, montée de genoux, etc...) changements d'exercices toutes les 15" la première série, puis toutes les 20", puis toutes les 30" lors de la 3ème et dernière série.

1er bloc : 2 X (6 x 30" W + 10" R) NON STOP !

Abdos latéral sumo
Abdos obliques Relevé latéral
Planche croisée
Superman
Gainage oblique avec élévation hanche
Squat cosaque



6 à 8 Carrés de 5" (inspirer en continue/ bloquer respi poumons pleins / expirer en continue / bloquer poumons vides

2ème bloc : 2 X (6 x 30" W + 10" R) NON STOP

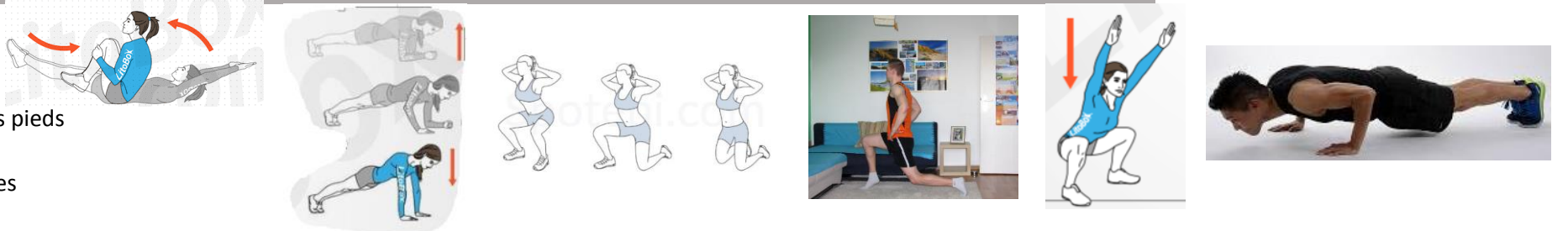
Abdos croisés coude-genou debout
cobra
Sliding pike
Pompes Jack
Montée talons en squats pliés
Gate swing squats



4 à 6 Carrés de 10" (inspirer en continue/ bloquer respi poumons pleins / expirer en continue / bloquer poumons vides

3ème bloc : 2 X (6 x 30" W + 10" R) NON STOP

Abdos groupés
Planche dynamique
Leg surrender
Fentes sur la pointe des pieds
Squats complets
Pompes statiques basses



6 enroulements de + en + doucement



- Faire les carrés allongé sur le dos, paumes des mains vers le haut
- Sur les plateformes d'écoute musicale (deezer, spotify, etc...) vous trouverez, par exemple, sous "tabata 30/10" de quoi faire les séances sans chrono et en musique

MERCREDI 25 NOVEMBRE 2020

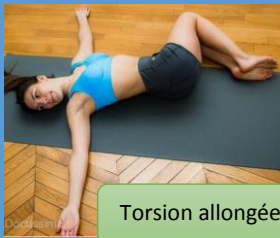
SEANCE CAP :

Sortie de 45' minimum NON STOP, allure régulière
10 x 1' max à placer quand vous voulez

ETIREMENTS / ASSOUPPLISSEMENTS

Au moins 15'

Y inclure les postures suivantes



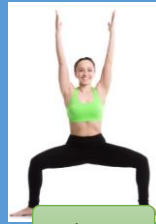
Torsion allongée



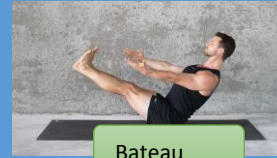
Grand angle



Triangle



Déesse



Bateau



Guerrier 3



Guirlande

	Exercices	Durée / Répétition	Repos	Consignes particulières
1	Echauffement	10'		étirements de posture / gainage / cardio
2	planche touché épaules	4 x 40"	20"	Gainage ventral position pompe haute. Avec 1 main, toucher l'épaule opposée et revenir en position initiale pendant 40". On ne creuse pas le dos ! Et on serre les fesses !
3	rotateurs externes (ouverture)	2 x 30 / côtés	∅	Position stable (jambes écartées largeur bassin)/ Coudes fléchis 90° collés au corps / épaule basses et orientées vers l'arrière / 2 x 30 répèts par bras
4	Rotateurs internes (fermeture)	2 x 30 / côtés	∅	Position stable (jambes écartées largeur bassin)/ Coudes fléchis 90° collés au corps / épaule basses et orientées vers l'arrière / 2 x 30 répèts par bras
5	planche spidermann	4 x 40"	20"	Gainage ventral sur les coudes / Ramener genou vers l'EXTERIEUR à 90° / Alternner les jambes
6	Hip Flexer	2 x 30 répèt / jbes	∅	Mains sur les hanches / Elastique accroché à la cheville / tendre la jambe vers l'avant
7	Kick back	2 x 30 répèt / jbes	∅	Mains sur les hanches / Elastique accroché à la cheville / tendre la jambe vers l'arrière
8	Deck squats	2 x 20	30"	Bien souffler lorsqu'on se relève + pieds largeur épaules / Bien arrondir le dos lors du passage au sol
9	Antépulsion de l'épaule	2 x 30 répèt / bras	∅	Epaules basses / monter le bras (tendu) vers l'avant
10	Rétropulsion de l'épaule	2 x 30 répèt / bras	∅	Epaules basses / tendre le bras vers l'arrière
11	Insecte mort / enroulement	4 x (45"+2)	30"	Ventre rentré + fesses serrées + colonne plaquée au sol / A faire le plus doucement possible / Bien se concentrer et rester dans l'axe / 1 x yeux ouverts - 1 x yeux fermés
12	pectoraux	2 x 30	∅	Mains à la hauteur des épaules / Ecarter les bras / Ne pas aller au - delà de la ligne des épaules
13	Epaules / dorsaux	2 x 30	∅	Bras tendus le long du corps / elastique à l'arrière / lever les bras jusqu'à hauteur des épaules

