

## A Réaliser tout les deux jours !

### Construction de la séance

#### Échauffement

- 30" : course sur place, souple ; ou saut-à-la-corde (l'appui sur la pointe des pieds doit être bref)
- 30" : Petits sauts jambes tendues, pieds joints
- 10 demi-flexions (squats) : cuisses et fessiers travaillent
- 30" : course sur place, souple, en accélérant les 10 dernières secondes ; ou saut-à-la-corde (l'appui sur la pointe des pieds doit être bref)
- 30" : Petits sauts jambes tendues, en alternant pieds joints et pieds écartés
- 10 demi-flexions (squats)
- 30" : course sur place, souple, en accélérant les 10 dernières secondes ; ou saut-à-la-corde (l'appui sur la pointe des pieds doit être bref)
- 30" : Petits sauts jambes tendues, en alternant pieds joints et pieds écartés et en même temps bras le long du corps, bras en l'air (jumping jack)

#### Corps de séance

Choisir de 5 à 8 exercices dans la liste, les enchaîner sans pause pendant 30" à 1' (selon difficulté de l'exercice, sauf indication contraire dans la description).

Prendre 30" à 1' de pause et recommencer.

Pour débiter : réaliser 3 séries, passer à 4 par la suite.

ATELIER	TYPE DE TRAVAIL	DESCRIPTION
1	ABDOS Montée en chandelle	Allongé sur le dos, épaule au sol, bras le long du buste. Placez les cuisses à la verticale et les jambes à l'horizontal. Décollez les fesses du sol en poussant lançant les pieds vers le plafond soufflez en montant. Respectez l'axe tête-cou-tronc
2	LOMBAIRES	Allongé à plat ventre sur le sol, décollez en alternance un bras tendu en avant et la jambe opposée. Le rythme d'exécution doit être élevé.
3	GAINAGE VENTRAL	En appui sur les coudes, corps aligné (jambes, tronc, tête) sans creuser le dos ni sortir les fesses. Rester immobile en assurant un alignement correct.
4	GAINAGE LATERAL	En appui latéralement sur 1 coude et un pied. Rester immobile en assurant un alignement correct. Vous pouvez également décoller la jambe supérieure. Respiration contrôlée et lente.

5	DEMI SQUAT	Pieds surélevés par une cale. Fléchissez les jambes à 45°, descente lente, remontée dynamique. Soufflez en remontant
6	CISEAUX INVERSEES	Montée en appui sur les épaules (chandelle). Cherchez à avoir le bassin bien à la verticale. Fixez le bassin et le dos. Effectuez des ciseaux de jambes amples tout en vous grandissant.
7	MONTEE DE GENOU	Bien droit et gainé, regard horizontal. Montée de genou en alternance. Cherchez la rapidité et un appui bref au sol.
8	BATON NUQUE	En position assise, inclinez le buste en avant, garder le dos bien à plat. Pousser le bâton très haut en respectant l'axe du corps (prise large). Cherchez la rapidité et l'allongement tout en restant gainé.
9	FENTE AVANT	Avec un bâton. Dos droit, regard horizontal. Effectuer un pas en avant et descendre sur cette jambe jusqu'à 45°. Remontez rapide et dynamique en soufflant. Le poids du corps est sur la jambe avant. Alternez une jambe après l'autre.
10	DIPS	Dos à une chaise, en appui sur les mains sur cette chaise. Départ bras et jambes tendus. Descendez lentement en fléchissant les coudes en arrière. Remontez en soufflant en dynamique.
11	ABDOS CROISES	En appui sur le bassin et le bas du dos. Épaules décollées du sol, amener les coudes aux genoux opposés en ayant un mouvement de pédalage avec les jambes. Expiration lors de la montée des coudes.
12	CHAISE ROMAINE	Le dos bien calé contre un mur, le regard horizontal. Fléchir les jambes à 90°, maintenez la position + de 1 mn, respiration lente et contrôlée.
13	POMPES	En appui sur les mains fléchir les coudes et remonter de manière dynamique en soufflant. La descente doit être lente et contrôlée.
14	CRUNCH	Sur le dos, en appui sur le bassin. Mains aux oreilles, amenez les coudes aux genoux en remontant le buste en expirant. Redescendre lentement sans que les épaules ne touchent le sol, remonter lorsque le bas du dos touche le sol.
15	MONTEE DE BANC LATTERALE	Un pied au sol, l'autre sur un banc (hauteur environ 40-50 cm). Donnez une impulsion et venir poser sur le banc le pied qui était au sol, le pied qui était sur la chaise passe au sol à son tour. Alternez, effectuez de façon dynamique.
16	ABDOS ISOMETRIQUES	Sur le dos, en appui sur le bassin et les coudes, mains sur le sol. Décoller les pieds jambes tendues de 30 cm. Maintenez la position sans bouger. La respiration doit être lente et contrôlée.

### **Retour au calme**

5' de course sur place à allure lente, marche et étirements légers