

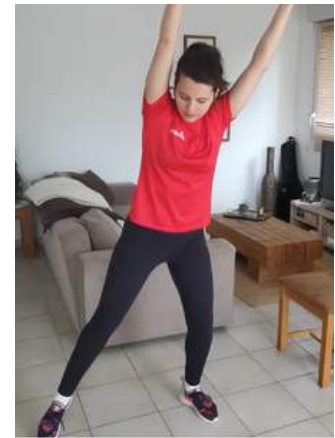
DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps
- Pensez à respirer pendant la réalisation des mouvements
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Pensez à vous étirer en fin de séance
- Répétez l'ensemble de la séance 3x

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 Chaise
- Des baskets

EXERCICE N°1



Positionnez vos pieds largeur d'épaules. Orientez vos pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Tirez les fesses vers l'arrière comme si vous souhaitiez vous asseoir sur une chaise. Lorsque vous remontez, élevez vos bras en vous orientant d'un côté. Puis réalisez ce mouvement de l'autre côté.

=> Répétez l'exercice 20 x

EXERCICE N°2



Réalisez deux pas chassés croisés vers l'arrière à gauche puis 2 de l'autre côté.

=> Répétez l'exercice 20 x

Ajoutez un mouvement bras, comme un sprinteur. Coordonnez votre bras droit avec votre jambe gauche (marche militaire). Pour intensifier l'exercice accélérer la fréquence et/ou emmenez le pied du dernier pas chassés loin derrière de façon à plier d'avantage le genou.

EXERCICE N°3



Positionnez vous devant votre chaise, engagez les abdominaux. En expirant levez le genou gauche de façon à venir toucher la chaise avec votre pointe de pied. En même temps emmenez les coudes vers l'arrière. Inspirez lorsque vous abaissez votre pied et tendez les bras.

Faites la même chose avec le pied gauche.

Vous pouvez augmenter la fréquence pour intensifier l'exercice.

=> Répétez l'exercice 20x

EXERCICE N°4



Faites deux pas chassés à droite. Lors de ces deux pas chassés vous devez réaliser un cercle, le plus grand possible devant vous avec vos bras. (Coordination). Faites la même chose à gauche.

Vous pouvez intensifier l'exercice en pliant d'avantage les genoux.

=> Répétez chaque mouvement 20x

EXERCICE N°5



Pliez légèrement les genoux. Emmenez le pied droit loin derrière puis ramenez le en position de départ. Ajoutez un mouvement bras, comme un sprinteur. Coordonnez votre bras droit avec votre jambe gauche.

Répétez le mouvement avec la jambe gauche.

=> Répétez l'exercice 20 x de chaque côté

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Une seule petite pensée positive le matin, peut changer votre journée entière"
Coralie*