

Programme de gymnastique à la maison

Semaine 1

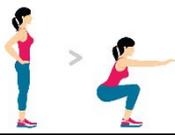
PRE-POUSSINES – ECOLE DE GYM – LUDIGYM

Avant de commencer ce petit programme, nous vous proposons un petit échauffement... attention 1,2,3.... C'est parti !!!!

Echauffement (à faire sur place)

	Courir sur place	30 sec	
	talons fesses	15 sec	
	montées de genoux	15 sec	
	ciseaux jambes tendues	15 sec	
	Marche sur ½ pointes	2 longueurs	
	Battements jambes Droite et gauche	2 longueurs	
	Etirement coté	X 8	
	accroupie/tendue	X 8	

MUSCULATION

	Élément	Schéma	Répétition
1	Pompes les mains surélevées sur une chaise		2 x 5
2	Squats		2 x 8
3	Abdos, relevés de buste, pieds tenus		2 x 8
4	Jumping jack		2 x 8
5	A plat ventre, relevés de buste		2 x 8

Un peu de gymnastique

Si votre logement vous le permet et que vous avez un petit tapis, nous vous proposons un peu de gymnastique.

	Élément	Schéma	Répétition
1	Placement du dos sur 1/2 pointes		5
2	Placement du dos groupé contre le mur		3 x 8 sec
3	Roue fente		5
4	Pont		3 x 8 sec

Assouplissement

	Élément	Schéma	Répétition
1	Fermeture jambes serrées		15 sec
2	Ecrasement facial		15 sec
3	Etirement épaules		15 sec
4	Fente avant (Droite et Gauche)		15 sec (chaque jambe)
5	Cavalier jambe tendue devant fermeture		15 sec (chaque jambe)