

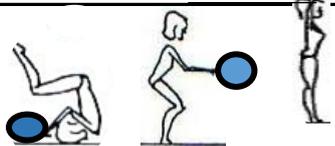
Programme de gymnastique à la maison

Semaine 2

Echauffement (à faire sur place)

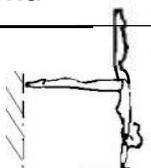
| | | | |
|---|-------------------------------|--------|--|
|  | <i>corde à sauter</i> | 1 min | |
| | <i>talons fesses</i> | 30 sec |  |
|  | <i>montées de genoux</i> | 30 sec | |
| | <i>jumping jack</i> | 30 sec |  |
|  | <i>ciseaux jambes tendues</i> | 30 sec | |
| | <i>Etirement coté</i> | x 10 |  |
|  | <i>jambes écartées</i> | x 10 | |
| | <i>accroupi/tendue</i> | x 10 |  |

MUSCULATION

| | Element | Schéma | Répétition | | |
|---|--|---|------------|----------|----------|
| | | | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
| 1 | <i>Gainage alternatif (avec chaussettes)</i> |  | 2 x 5 | 2 x 10 | 2 x 15 |
| 2 | <i>Squats latéraux</i> |  | 2 x 10 | 2 x 15 | 2 x 20 |
| 3 | <i>Abdos twist</i> |  | 2 x 10 | 2 x 20 | 2 x 30 |
| 4 | <i>Chandelle saut droit avec ballon</i> |  | 2 x 5 | 2 x 10 | 2 x 15 |
| 5 | <i>Obliques (de chaque côté)</i> |  | 2 x 5 | 2 x 10 | 2 x 15 |

Un peu de gymnastique

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

| | Element | Schéma | Répétition |
|---|---|---|------------|
| 1 | <i>Placement du dos 1 jambe levée</i> |  | 2 x 10 sec |
| 2 | <i>Trépied groupé contre le mur</i> |  | 5x |
| 3 | <i>Equerre groupée ou tendue</i> |  | 3x 5 sec |
| 4 | <i>Pont 1 jambe levée</i> |  | 3 x 5 sec |

Assouplissement

| | Element | Schéma | Répétition |
|---|---|---|---------------------------|
| 1 | <i>Fermeture jambes serrées</i> |  | 30 sec |
| 2 | <i>Ecrasement facial</i> |  | 30 sec |
| 3 | <i>Etirement de la colonne</i> |  | 2 x 15 sec |
| 4 | <i>Ouverture des hanches</i> |  | 2 x 10 sec |
| 5 | <i>Maintenir la jambe libre tendue!</i> |  | 2 x 20 sec (chaque jambe) |