

# Programme de gymnastique à la maison

## Semaine 2



Accroupie, tendue



Courir sur place



Talons - fesses

Pré poussines  
Ecole de gym  
Ludigym

**Echauffement  
30" chaque  
exercice**



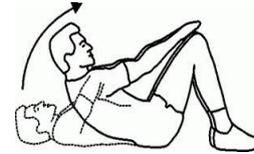
Grenouille



Tourner le bassin



Etirement côtés



Relevé de buste



Saut de grenouille

**Musculation  
2 x 10  
Chaque exercice**



A plat ventre,  
relevés du buste  
et des jambes



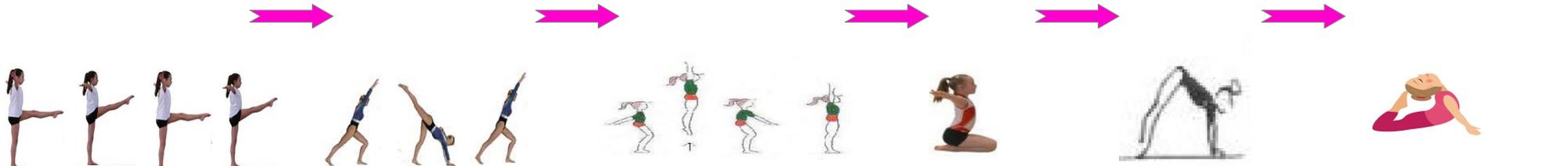
Position araignée



Jumping jack

# Un peu de gymnastique

Cette semaine, nous vous proposons un petit enchaînement à réaliser 3 fois



4 Battements Jambes  
Droite et gauche

Bras aux oreilles, l tenu 3",  
Retour en fente

Resserrer les pieds  
Saut droit

Descendre à genoux  
1 jambe après l'autre

Placement du dos

Se mettre à plat  
ventre  
Et faire le « panier »



Fermeture  
jambes serrées



Ecrasement facial



Cavalier jambe tendue  
devant- fermeture

**Assouplissement  
15" chaque  
exercice**



Etirement épaules



Fente avant  
(Droite et gauche)