

Echauffement (à faire sur place)

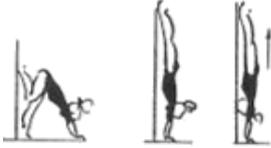
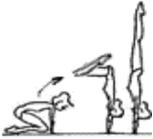
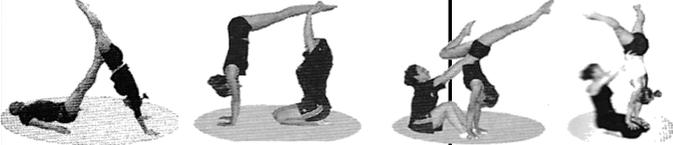
	corde à sauter	1 min	
	talons fesses	30 sec	
	montées de genoux	30 sec	
	jumping jack	30 sec	
	ciseaux jambes tendues	30 sec	
	Etirement coté	x 10	
	jambes écartées	x 10	
	accroupie/tendue	x 10	

MUSCULATION

	Element	Schéma	Répétition		
			Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<i>Pompes Hindu</i>		5	10	2 x 8
2	<i>Squats doublés</i>		2 x 8	3 x 8	3 x 10
3	<i>Abdominaux alternés</i>		2 x 10	2 x 20	3 x 20
4	<i>Gainage statique (enchaîner les 6)</i>		1 x 15"		2 x 20"
5	<i>Gainage inversé (touche opposée)</i>		2 x 5	2 x 10	3 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.

Element	Schéma	Répétition
1 <i>ATR</i> <i>front au mur</i>		3 x 8 sec
2 <i>Placement du dos</i> <i>écart ou groupé</i>		 5x
3 <i>Pyramides</i>		Go !!!
4 <i>Pivot 1/2</i> <i>simple ou double</i>		x 5

Assouplissement

Element	Schéma	Répétition
1 <i>Fermeture jambes serrées</i>		2 x 30 sec
2 <i>Ecrasement facial</i>		2 x 30 sec
3 <i>Grand écart</i>		2 x 30 sec
4 <i>Ouverture des hanches</i>		3 x 10 sec
5 <i>Maintenir la jambe libre tendue!</i>		2 x 10 sec