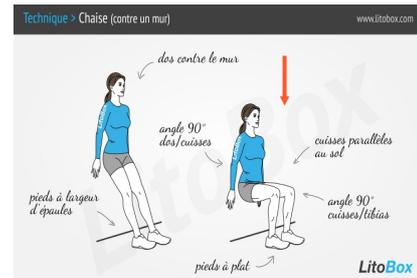


1) Echauffement : articulaire, musculaire, cardio, à réaliser pendant 8 à 10 min

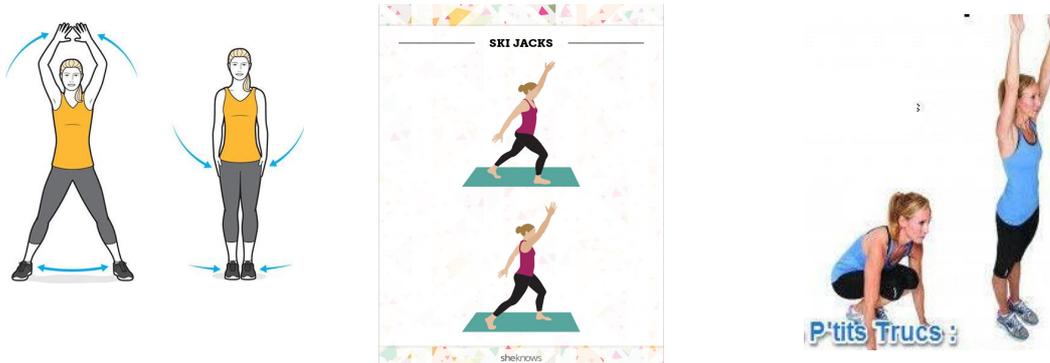
**2) Renfo et cardio : 1 min par exos (sauf pompes) enchaîner a),b) et c) puis recommencer 1x si possible !
(Toujours serrer les abdos et périnée avant de commencer!)**

a) squats / fentes arrières / chaise



(bien pointer les fesses en arrière) (le genoux ne dépasse pas le pied devant)

b) *Jumping jack (ou 1/2) / ciseaux (ou 1/2) / flexions-extensions*



(1/2 : décaler les pieds (côté pour JJ ou devant pour ciseaux))

(en sautant ou en décollant seulement les talons)

c) *Pompes / Gainage / Pompes inversées*
(x10 à 15)

possibilité sur les genoux (gainage et pompe) ou contre un mur pour les pompes si pb d'épaules

