

Circuit de 40' à réaliser 2x. Faire 1 à 2 fois le circuit (= 18 ateliers avec exo alternant différents groupes musculaires).

Récup 30'' à 1' entre chaque exo. Récup 5' entre 2 séries (1 série = 19 ateliers)

18



Abdominaux

20 répétitions
Décoller épaules du sol avec jbe tendues vers ciel

Début

Fin

1

Pompes arrières

20 répétitions



2

Gainage latéral

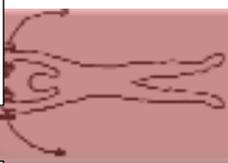
> 45 secondes/côté



3

Dorsaux

> Pas de poids
> 3 appuis : tête, pieds, bassin
> 25 répétitions



4

Fentes latérales

> 15 répétitions/jambe



5

Tirade nordic

15 répétitions

Avec bâtons ski en alu



6

Abdominaux

20 répétitions



7

Descentes 1 jambe

> 15 répétitions/jambe



8

Dorsaux

> 45 secondes



9

Classic nordic

> Limiter l'amplitude AR
> Pause au niveau du bassin
> 15 répétitions/côté



Tirade bras

Suspendre élastique en hauteur et faire des tirades comme en poussée simultanée à ski. 1'

17



10

Pectoraux

> 25 répétitions

16

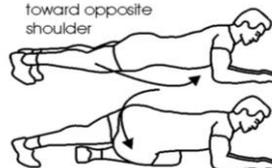
Jambes appuis sk latéral

20 répéts chaque jbe. Départ sur base étroite pour équilibre. Mimer geste avec bras



15

toward opposite shoulder



Abdominaux

20 répétitions
Jambe repliée glisse sous ventre sans toucher sol

14

Scapulaires

> Bras tendus, les 2 en même tem
> Amplitude 20 cm max
> 20 répétitions



13

Dorsaux

> Ne pas dépasser l'horizontale
> Pas de poids
> 20 répétitions



12



Bonds latéraux skate

30'' à 45'' bonds avec mains sur hanches

11

Gainage

> 1 minute



10