

Cher(e)s adhérent(e)s,

en cette période si particulière, ne nous relâchons pas !

Pour garder la forme, voici une séance type que vous pouvez réaliser plusieurs fois dans la semaine.

Prenez soin de vous !

1) Échauffement/mise en train :

Mobilisations articulaires : nuque, poignets/chevilles, épaules, coudes, ceinture pelvienne, hanches et genoux (environ 30 sec/articulations).

Course sur place, montée de genoux, talons-fesses, flexions, corde à sauter pieds alternés (sans support), jumping jack : faible intensité (environ 20 sec/mouvement).

2) Renforcement musculaire : veillez à expirer pendant l'effort et à l'étirement constant des cervicales

position quadrupédique (4 pattes) : 3 séries de chaque exercice, 20 sec de récupération entre chaque série.

- élévations latérales (25 sec/jambe)
- battements jambes (25 sec/jambe)
- extension jambe/retour à la poitrine (25 sec/jambe)

Sur le dos : 3 séries

- élévation de bassin (50 sec)

Gainage à genoux : 2 fois sur chaque posture/ 20 sec

- planche
- costal droit
- costal gauche

3) Cardio : 20 sec/posture pas de récupération en endurance, répéter 2 fois

- step
- double-step
- step in
- step out
- mambo
- course sur place
- montée de genoux/ bras alternés
- talons-fesses et mains sur les épaules
- bras tendus et jump ou demi pointe
- jumping jack

4) Étirements récupérateurs :

15/20 sec/chaîne musculaire pour obtenir un relâchement.