

## COURS RENFORCEMENT

Echauffement cardio :

Si possible courir 5km au alentours de chez vous.

Ou

Courez dans votre jardin

Ou encore dans votre séjour (faites des tours de table, canapé...)

Pas de possibilité de courir : mettre de la musique dynamique, qui donne envie de bouger :

Faire des sauts sur place à pieds joints 2x8tps puis ouvrir et fermer les jambes 2x8tps

Faire des jumping jack mains à la taille 2x8tps (ouvrir et fermer les jambes légèrement en flexion en sautant)

### Reprendre

sauts sur place pieds joints en **ajoutant les bras** (allant de bas en haut et sur le côté (des hanches/au-dessus de la tête) 2x8tps

ouvrir et fermer les jambes en **ajoutant les bras** (allant de bas en haut/haut en bas et sur le côté ; des hanches/au-



dessus de la tête) 2x8tps

Faire des jumping jack **pousser vos mains vers l'avant dès que vous descendez 2x8tps** (ouvrir et fermer les jambes



légèrement en flexion en sautant)

## Travail cuisses :

### FENTES (jambe droite puis gauche)

Un pied à plat devant et l'autre en arrière en position talon soulevé, mains à la taille.  
Jambe de devant fléchie, jambe de derrière légèrement en flexion.



Mvt :

1/**descendre activement** la jambe de derrière (amener le genou de derrière vers le sol), la jambe de devant bouge très peu elle reste tout le temps en flexion fente. 3x8tps

2/**descendre doucement en deux temps je descends puis deux temps je remonte** la jambe de derrière (amener le genou de derrière vers le sol), la jambe de devant bouge très peu elle reste tout le temps en flexion fente. 2x8tps

3/reprendre **descendre activement** la jambe de derrière (amener le genou de derrière vers le sol), la jambe de devant bouge très peu elle reste tout le temps en flexion fente. 3x8tps

**ALLEZ ON NE CALE PAS ON FAIT L AUTRE JAMBE !**

1/Tenir en fente jambe droite 3x8tps en même temps travail des triceps (muscles situés à l'arrière du bras) :

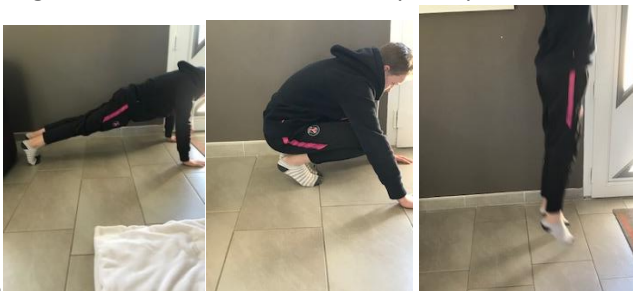


2/Flexion des avant-bras (coudes formant un angle droit) des hanches vers l'arrière. 3x8 tps

Reprendre de la jambe gauche

## Travail cardio et cuisses :

1/Position gainage sur les mains, sauter accroupi les pieds entre les mains, se redresser afin de sauter vers le haut



(burpees) 2x5

2/Tenir en position de gainage, sur les avant-bras en regardant ses mains et relâcher son haut du dos ; tout en contractant les muscles de votre corps **tenir 10sec**

Refaire cet exercice 2 ou 3 fois si possible sans arrêt

## Travail de bras

Accessoires : « poids » paquets de pâtes, riz ou autre de 500g ; si vous avez des petites bouteilles ou gourdes remplies d'eau ça marche aussi

Position de départ : Jambes écartées et fléchies pieds légèrement ouverts, buste droit, ventre rentré et gainé, regard vers l'avant ; bras le long du corps sur le côté (avec vos « poids »)

Travail :

1/effectuer des mouvements sur le côté des hanches jusqu'à hauteur des épaules, paumes vers le sol 3x8tps

2/effectuer des mouvements de la hauteur des épaules jusqu'à hauteur de tête, paumes vers le sol (attention au dos ! restez droite) 3x8tps

3/ recommencez l'exercice1/ et 2/ paumes de mains vers le ciel, plafond... 3x8tps de chaque

4/ toujours en restant en position de départ en fléchissant encore un peu plus les jambes afin de travailler en plus des bras, les quadriceps

- Bras à hauteur des épaules, paumes de mains (avec vos poids) qui se regardent ; ramener les bras alternativement vers l'avant 8tps, puis vers le haut 8 tps
- Refaire en ramenant les bras en même temps vers l'avant 8tps puis vers le haut 8tps

Refaire cet exercice une deuxième fois

Refaire en alternant une fois vers l'avant, une fois vers le haut 2x8tps

ATTENTION ON NE REMONTE PAS, LES JAMBES RESTENT EN FLEXION !! dernier exercice bras

5/ maintien du corps en position de départ, bras à hauteur des épaules faire des petits ronds en arrière 8tps puis en avant 8tps x2.

## Travail abdos

Position allongée sur un tapis de camping, plusieurs couvertures...

Position de départ : sur le dos, mains posées derrière la nuque ou au niveau des tempes, jambes fléchies en angles droit à hauteur du bassin (vous devez voir vos pieds)



1/tenir en soulevant le haut du buste, regard vers le plafond ou le ciel (si dehors) **3x8tps**

2/petits crunch (soulever légèrement le buste sans tirer sur votre nuque avec rapidité) **3x8tps**

3/refaire le 1/ maintien **3x8tps**

4/refaire 2/crunch **3x8tps**

5/se mettre en position de départ pendant **8tps** maintien

6/se remettre en position **1/** puis faites un mouvement de jambe ; tendre celles-ci simultanément vers l'oblique avant haute (attention à ne pas cambrer !) et revenir en position 1/ avec vos jambes. **3x8tps**



7/ se remettre en position départ **pendant 8tps** maintien

8/ refaire l'ex 6/ **3x8tps**



Finir par du gainage sur les avant bras et si possible sur les pieds (tenir 3x8tps) x3

Merci à très vite, Audrey