

FICHE 3

Echauffement : commencer par un petit échauffement articulaire et cardiovasculaire de quelques minutes.

Organisation un circuit de 7 exercices (récupération de 30'' entre chaque) à répéter 2,3 ou 4 fois selon le niveau (3' de récup entre chaque circuit).

<p>S'allonger. Alternier bras tendus devant puis derrière. Garder les bras bien tendus et relever le buste en gardant toujours les pieds au sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 10 fois pour le niveau 1 ➔ 15 fois pour le niveau 2 ➔ 20 fois pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>2 DORSAUX</p>
<p>Là encore, garder les bras tendus. Attention à bien contracter les fessiers et les abdos et avoir une bonne posture</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 30'' pour le niveau 1 ➔ 45'' pour le niveau 2 ➔ 1' pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>3 GAINAGE</p>
<p>Allongé sur le dos, soulever les fesses, tendre une jambe pendant une seconde avant de la reposer. Puis changer de jambe.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 5 répétitions par jambe pour le niveau 1 ➔ 10 pour le niveau 2 ➔ 15 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>4 FESSIERS - ISCHIO-JAMBIERS</p>
<p>Bras sur une chaise, jambes tendues, on descend, on sort les coudes et on remonte jusqu'à avoir les bras tendus.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 5 répétitions pour le niveau 1 ➔ 10 pour le niveau 2 ➔ 15 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>5 TRICEPS</p>
<p>A genoux, bras tendus, ouvrir la jambe sur le côté (comme un chien qui fait pipi).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 10 répétitions par jambe pour le niveau 1 ➔ 15 pour le niveau 2 ➔ 20 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>6 FESSIERS</p>
<p>Avec 2 bouteilles d'eau à l'envers. L'une reste le long du corps, l'autre est placée derrière soi et on la monte bras tendu, tout en étant aligné.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 10 répétitions pour le niveau 1 ➔ 15 pour le niveau 2 ➔ 20 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>7 TRICEPS</p>
<p>Mains sur les hanches, faire un pas en avant. Avec la jambe opposée, avoir un appui bref au sol et revenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 10 répétitions par jambe pour le niveau 1 ➔ 15 pour le niveau 2 ➔ 20 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>8 CUISSSES - ISCHIO-JAMBIERS</p>