

FICHE 4

Echauffement : commencer par un petit échauffement musculaire 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>A plat ventre, bras tendus, pieds au sol, lever les bras tendus à 10 cm du sol et faire des battements réguliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 30 battements pour le niveau 1 → 40 pour le niveau confirmé → 50 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>2 DORSAUX</p>
<p>Bras et jambes tendus, toucher l'épaule gauche avec la main droite et inversement. Ne surtout pas oublier de contracter les fessiers et les abdos.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 10 touches pour le niveau 1 → 15 pour le niveau confirmé → 20 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>3 GAINAGE</p>
<p>Monter sur la chaise et pousser avec la jambe droite (la cuisse travaille). La gauche (où le mollet travaille) doit rester bien tendue.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 5 montées par jambe pour le niveau 1 → 10 pour le niveau confirmé → 15 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>4 QUADRICEPS-MOLLETS</p>
<p>Mains sur le mur, bras et jambes tendus, talons au sol, fessiers contractés, lever les pieds et pousser sur les mollets jusqu'aux orteils.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 10 poussées pour le niveau 1 → 15 pour le niveau confirmé → 20 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>5 MOLLETS</p>
<p>Bras tendus dans l'alignement des épaules, jambes tendues, fessiers contractés, bassin rentré, descendre à moitié et remonter.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 5 pompes pour le niveau 1 → 10 pour le niveau confirmé → 15 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>6 BRAS ET PECTORAUX</p>
<p>Avec un petit objet au sol comme repère, mains sur les hanches, faire un pas en arrière, toucher brièvement le sol avec le genou et revenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 5 fois pour le niveau 1 → 10 pour le niveau confirmé → 15 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>7 ISCHIO-JAMBIERS</p>
<p>Allongé sur le côté, bras droit plié au sol, main sur la hanche gauche, monter la jambe droite toujours tendue.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 15 de chaque côté pour le niveau 1 → 20 pour le niveau confirmé → 25 pour le niveau 3 (athlètes) 	 <p>8 FESSIERS</p>