

ECHAUFFEMENT

Avant de démarrer : Mobiliser les articulations : 10 ronds de poignets, 10 grands cercles de bras tendus, 10 ronds de bassin, 10 ronds de genoux et 10 ronds de chevilles

1

JUMPING JACK

10 Répétitions

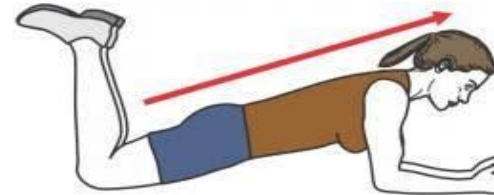


- Départ jambes serrées, bras le long du corps
- Sauter jambes écartées et monter les bras aux oreilles

2

GAINAGE VENTRAL

Tenir 15 secondes



- Sur les coudes, genoux au sol
- Décoller le bassin
- Tête droite, ventre rentré
- Maintenir la position

3

GAINAGE LATERAL

Tenir 15 secondes



- Sur le coude, genoux au sol
- Décoller le bassin, tête droite
- Maintenir la position
- Faire la même chose de l'autre côté

4

SUPERMAN

Tenir 15 secondes



- Allongé sur le ventre
- Décoller les bras et les jambes
- Tête droite, bras et jambes tendus
- Maintenir la position