

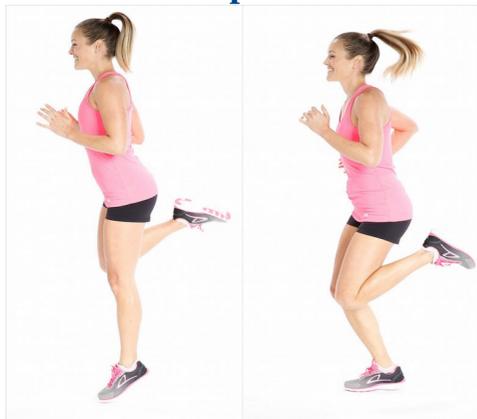
ÉCHAUFFEMENT

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

TALONS-FESSES

20 Répétitions

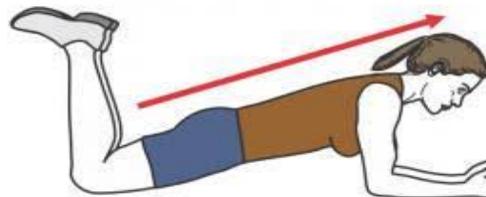


- Départ jambes serrées
- Réaliser des talons-fesses sur place

2

GAINAGE VENTRAL

Tenir 20 secondes



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

Faire 2 **SÉRIES**
(recommencer 2 fois
l'enchaînement)

3

PAS CHASSES

10 répétitions de chaque côté



- Debout jambes écartées
- Faire deux pas chassés d'un côté
- Puis deux pas chassés de l'autre côté
- Maintenir les jambes fléchies tout l'exercice

4

LA TABLE

Tenir 20 secondes



- En appui sur les mains et les pieds
- Épaules au dessus des mains
- Genoux au dessus des pieds
- Lever les fesses le plus haut possible
- Maintenir la position