

ATELIER 1 : Le Pédalo



Niveau 1 : 4 x 45s

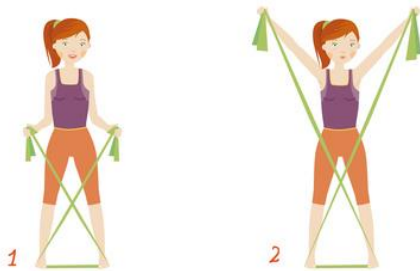
Niveau 2 : 5 x 45s

Niveau 3 : 6 x 45s

Récupération de 30s entre chaque série

Les jambes font des allers-retours rapides en restant bien parallèles au sol.

ATELIER 2 : Elévation côté



10 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

45 secondes de récupération.

Si vous ne disposez pas d'élastibands, prenez des bouteilles d'eau... Optez pour un poids adapté à vos capacités.
Les bras sont tendus et le corps forme un X.

ATELIER 3 : Crunchs - chandelle



15 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

Récupération de 40s entre chaque série

La tête reste collée au sol. L'enroulé est bien réelle lorsque l'on repose le dos au sol.

ATELIER 4 : Monter sur pointes



Niveau 1 : 4 x 20

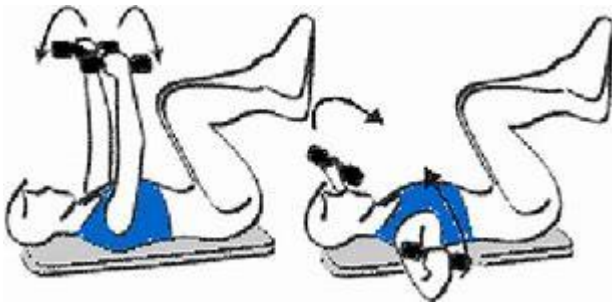
Niveau 2 : 5 x 20

Niveau 3 : 6 x 20

40s de récupération entre chaque série de 20.

L'exercice consiste à monter sur la pointe de pied. Si vous ne disposez pas de marche, faites le directement au sol. Le trajet est régulier et le dos toujours bien droit.

ATELIER 5 : Le tire-table



15 répétitions

Niveau 1 : 5 séries

Niveau 2 : 6 séries

Niveau 3 : 7 séries

Récupération 30s

Si vous ne disposez pas d'altères, prenez des bouteilles d'eau... Optez pour un poids adapté à vos capacités.

Le principe reste le même : Le dos est bien droit, les jambes surélevées. Pensez bien à respirer.

ATELIER 6 : Le gainage latéral



Chaque série se réalise sur les deux côtés

Niveau 1 : 4 x 30s

Niveau 2 : 4 x 45s

Niveau 3 : 4 x 1min

Récupération : 40 secondes

Rester le corps bien aligné et continuer à respirer. Votre bras libre peut se placer au-dessus de la tête pour simplifier l'exercice.

Les étirements :

Les étirements ne sont pas facultatifs, ils améliorent la récupération et limitent les courbatures.

Prenez le temps de bien les réaliser (environ 25 secondes) avec une respiration profonde.

