

À faire tous les jours

2-4 tours ou augmenter le temps d'exercices

Gainage

30" face

1' obliques (30" par côté)

30" dos

Échauffement avant les entraînement

=> Articulations (poignet, bras, genoux, etc...)

=> Course sur place et/ou corde à sauter

Exercices sans matériel

1. Gainage de face (à chaque tour, changement de côté)
2. Pompes (5-10 pompes, sur genoux si trop difficile)
3. Position sur à plat ventre sur le sol, élévations (jambes, haut du corps, les deux) – 15 rép. Monter puis descendre avec tenu 3 sec en haut
4. Mountain climber (12-20 rép. en tout)

3-5 tours, 3 minutes de récupération, rythme adapté

Exercices avec une chaise (3-5 tours)

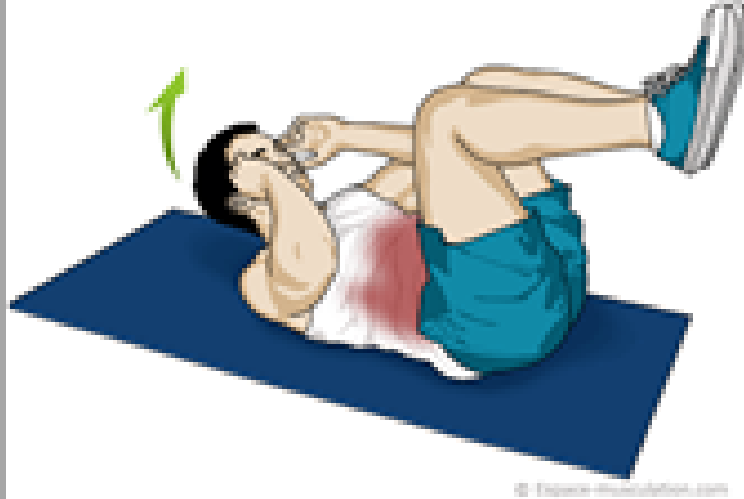
1. Squats sautés (départ : assis sur la chaise, 8-15 rép.)
2. Triceps (mains sur la chaise)



3. Talons sur chaise ou swiss ball, élévation hanches



4. Crunch avec mollets et pieds sur chaise

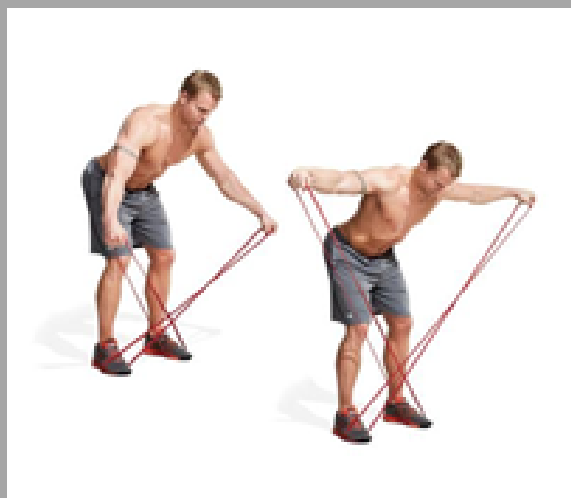


Tera band (12-20 rép. 3-5 tours)

1. Tirage dos
2. Tirage pecs
3. Ouverture épaules (rotation interne et externe)

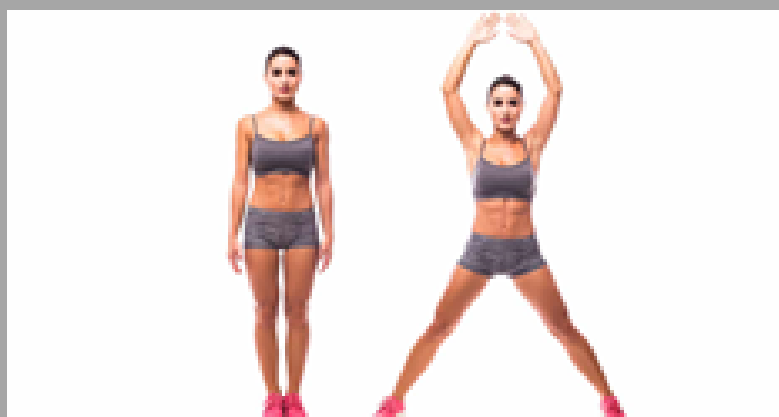


4. Ramer avec élastique



Exercices cardio

1. 200 sauts à la corde (50 pieds joints, 50 alternés, 20 montées genoux, 20 talons-fesses, 20 écarté-serrer, 20 fentes, 20 doubles sauts) – possibilité de faire des variations en arrière
2. Monter de genoux sur place (30 rép.)
3. Jumping jack (30 rép.)



4. Taping (15 sec)

**A la fin de chaque entraînement n'oubliez pas de
stretcher vos muscles**