

Nouvelle série d'entraînement à la maison

Le programme d'aujourd'hui va vous faire travailler la partie gainage, essentiel pour la navigation. **En cliquant sur les images** d'exercices une image animé vous montrera **comment bien les réaliser**.

Il sera réparti en une phase d'**échauffement**, une phase de 5 exercices et se terminera par des **étirements**.

L'intensité de la séance sera d'une répétition toute les seconde. Repos **entre chaque exercice** 30s.

Le circuit est à faire 3x. Lire **toute la séance** avant de commencer. bien respecter les temps de repos est important pour que la séance apporte l'effet voulu. Repos entre les deux bloc 2mins.

Les **règles de sécurité** sont toujours les mêmes, dos bien droit, tête dans l'axe de la colonne, pieds écart largeur de bassin et surtout bien **vous hydrater avant, pendant et après**. Le repos et l'alimentation sont des compléments essentiel aussi.

## Echauffements 5mins:

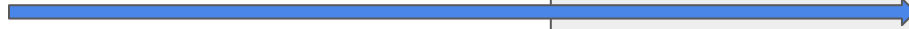
- 2x30s Rotation des épaules vers l'avant puis vers l'arrière
- 2x30s Rotation des bras tendu sur les côtés pour former un T, sens horaire puis inverse
- 30s Mains jointent devant soi, le bassin bien fixe, appliquer un mouvement de rotation au buste
- 60s Sautez sur place avec de petits pas, alternez une jambe sur l'autre
- 60s Faire des flexions de jambes, pointe de pieds légèrement décollé et dos droit
- 30s Toujours sur la base des flexions mais cette fois avec une seule jambe de poussée pour remonter. La deuxième jambe ne touche pas le sol pendant la remontée.

## Séance:

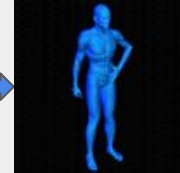
- 30s Abdos dynamiques transversaux



- 30s Superman dynamique



- 30s Élévation jambe pendulaire



- 30s Planche latéral dynamique

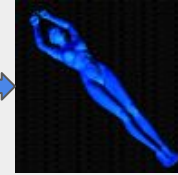


- 30s Abdos dynamique transversaux bas



## Étirements:

- 20s Étirements abdos



- 20s Étirements adducteurs



- 20s Étirements biceps/avant-bras



- 20s Étirements deltoïdes



Pensez que vous pouvez ajouter des poids avec des bouteilles d'eau et créer une barre de muscu en scotchant celles-ci aux extrémités d'un manche de balais.

Bonne séance