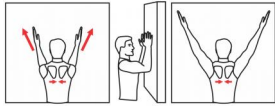


## échauffement semaine 4 mai

Faire les 5 mouvements un à la suite de l'autre. Prendre 30 secondes de repos et recommencer une 2e fois.

### 1A : V sur le mur



- Face à un mur, coudes à 90°. En contrôlant les omoplates, tracer la forme d'un "V" sur le mur avec les coudes et redescendre.

Sem.	Séries	Rep
1	2	10

### 1B : Push-up incliné sur banc



- Placer les mains à la largeur des épaules sur un banc (Prise moyenne). Garder le dos droit et les abdos tendus. Faire des push-ups.

Sem.	Séries	Rep
1	2	10

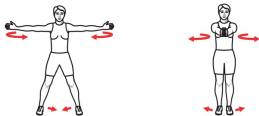
### 1C : Demi pont bras croisés



- Coucher sur le dos, les genoux fléchis à environ 90°, croiser les bras devant votre poitrine. Lever le bassin en alignant vos cuisses avec le corps.

Sem.	Séries	Rep
1	2	10

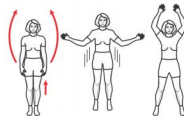
### 1D : Phoque jumping jack



- Bras parallèles au sol et jambes écartées. Fermer les bras en les amenant devant soi tout en fermant les jambes, et ce, tout en sautant comme un jumping jack. Garder la tête haute, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1	2	20

### 1E : Jumping jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	2	20	00:30

## Semaine du 4 mai

Super série: pyramide de répétition inversée.

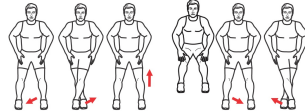
Faire la série 1 des 2 mouvements, prendre le temps de repos prescrit et passer à la série 2. Faire la même routine pour la série 2 et aller ensuite à la série 3. Vous pouvez ensuite aller à la super série suivante.

1A : Pont 1 jambe glissée sur serviette → 1B : Criss Cross sauté genoux haut



- Couché sur le dos, placez les bras sur les côtés pour plus de stabilité. Soulevez votre jambe gauche de manière à ce qu'elle soit droite et parallèle à votre cuisse droite. Tenez cette position durant l'exercice. Faire l'exercice en faisant glisser votre talon droit vers l'avant jusqu'à ce que votre jambe soit droite, gardez vos hanches soulevées et en ligne avec votre corps pendant tout l'exercice. Retournez à la position de départ en faisant le mouvement inverse.

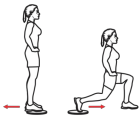
Sem.	Séries	Rep	Note
	<b>1er</b>	<b>20</b>	<b>En tout</b>
<b>1</b>	<b>2e</b>	<b>16</b>	
	<b>3e</b>	<b>12</b>	



Débuter avec vos pieds à la largeur des épaules, croiser les jambes et faire un demi-saut en touchant vos genoux. Alternier. Garder la tête haute et les abdos tendus.

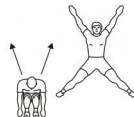
Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
	<b>1er</b>	<b>20</b>	<b>compter les genoux hauts</b>	<b>01:00</b>
<b>1</b>	<b>2e</b>	<b>16</b>		<b>00:45</b>
	<b>3e</b>	<b>12</b>		<b>00:30</b>

2A : Fente arrière glissée sur serviette → 2B : Popcom avec ou sans saut ( lever avec une ouverture en abduction de la hanche alternée)



- Debout, placer un disque glissant (ou serviette) sous un pied. Glisser le pied vers l'arrière en allongeant la jambe et jusqu'à ce que votre genou avant soit à environ 90°. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête droite et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
	<b>1er</b>	<b>20</b>	<b>En tout</b>
<b>1</b>	<b>2e</b>	<b>16</b>	
	<b>3e</b>	<b>12</b>	



- Garder les abdos tendus - Débuter recroquevillé, sauter et ouvrir les jambes et les bras - Retomber recroquevillé - Travailler sur le devant des pieds

Sem.	Séries	Rep	Repos
	<b>1er</b>	<b>20</b>	<b>01:00</b>
<b>1</b>	<b>2e</b>	<b>16</b>	<b>00:45</b>
	<b>3e</b>	<b>12</b>	<b>00:30</b>

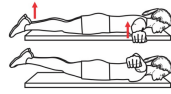
3A : Combo 1 x Push-up 2x Mountain Climber 1x Jump



- Débuter en position de planche les mains sur un banc. Faire des push-ups, suivi du mouvement "Mountain Climber" et suivi de sauts sur place. Répéter la séquence. Garder vos abdos tendus, la tête droite et votre dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1er	20	Par combo ( 20 push up en tout)
	2e	16	16 push up en tout
	3e	12	12 push up en tout

3B : Élévation jambes et bras latéraux les paumes de mains vers le sol



- Couché sur le ventre, les pieds alignés avec les hanches et les mains avec les épaules. Tout en levant les jambes, en contractant les fessiers, lever les bras de chaque côté en tirant les omoplates l'une vers l'autre. Maintenir quelques secondes et revenir à la position de départ. Garder la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	1er	20	01:00
	2e	16	00:45
	3e	12	00:30

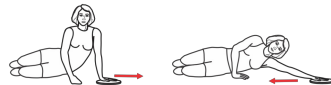
4 : Planche genoux allongée mains sur serviette



- En position quadrupède sur les genoux, placer un disque glissant (ou serviette) sous chaque main. Allonger le corps au maximum en poussant sur les disques glissants. Revenir à la position initiale et répéter. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	3	20;16;12

5 : Glisse latérale assis main sur serviette



- Assis sur le côté de la cuisse au sol, placer un disque glissant (ou serviette) sous votre main. Glisser la main sur le côté en allongeant le bras. Garder le bras aligné avec l'épaule. Revenir à la position de départ et répéter. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	1er	20	10/ côté	01:00
	2e	16	8/ côté	00:45
	3e	12	6 / côté	00:30