

## Cardio

	Exercice	Durée de l'exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<b>Exercice 1</b>	<b>Trotinement</b> (sur place ou en se déplaçant) <b>avec accélération</b>	1 minute	-Dos droit - Activer les bras	
<b>Exercice 2</b>	<b>Montées de genoux</b>	30 secondes	-Dos droit - Activer les bras -Genoux à la poitrine	
<b>Exercice 3</b>	<b>Talons fesses</b>	30 secondes	-Dos droit - Activer les bras -Talons collés aux fesses	 Talons fesses
<b>Exercice 4</b>	<b>Petits sauts pieds joints ou corde à sauter si matériel adéquate</b>	1 minute	-Dos droit - Sauts sur la pointe des pieds	 
<b>Exercice 5</b>	<b>Jumping jack :</b> saut en ouvrant jambes et bras en même temps	30 secondes	-Dos droit - Genoux souples -Sauts sur la pointe des pieds	 

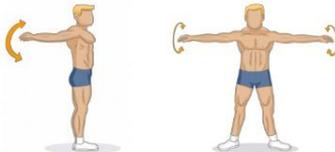


# Sport à la maison :

Semaine

Memb

## Bras

Exercice	Durée de l'exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<b>Cercles avec les bras</b>	1 minute	-Dos droit -Bras tendus	
<b>Stabiliser les bras à l'horizontal</b>	1 minute	-Dos droit -Bras tendus -Paumes vers le sol	
<b>Rassembler ses mains paume contre paume au-dessus de sa tête et les redescendre à l'horizontal</b>	30 secondes	-Dos droit -Bras tendus -Paumes vers le sol	
<b>Pompes larges</b>	30 secondes	-Dos droit - Flexion complète des bras -Ouverture des mains plus larges que les épaules	
<b>Pompes diamant possibilité de faire sur les genoux (index et pouces se touchent)</b>	30 secondes	-Dos droit - Flexion complète des bras	



# Enfants / Adultes

## e 1

### res supérieurs

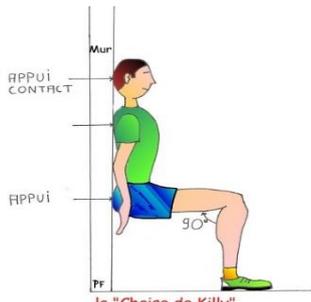
### Abdos

Exercice	Durée de l'exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<b>Crunch basiques</b>	30 secondes	-Dos droit -Décoller les omoplates du sol -Ne pas tirer sur la nuque -Mains sur la tampe ou croisées sur le torse -Ne pas gonfler le ventre	
<b>Abdos Criss Cross</b> (le coude gauche vient toucher le genou droit et vice versa)	30 secondes	-Dos droit -Jambes tendues -Mains au niveau de la tampe -Ne pas tirer sur la nuque -Ne pas gonfler le ventre	
<b>Abdos "Princesse"</b> (allongé au sol bras tendu derrière la tête, les bras viennent toucher les cuisses et redressement du tronc bras au dessus de la tête, puis allongement)	30 secondes	-Dos droit -Jambes tendues -Ne pas gonfler le ventre	
<b>Chandelle</b>	30 secondes	-Dos droit -Décoller le bassin du sol -Ne taper que les pointes au sol	
<b>Gainage frontal et oblique</b>	30 secondes frontal 30 secondes côté gauche 30 secondes côté droit 30 secondes frontal	-Dos droit -Epaules au dessus des mains -Alignement épaules/bassin -Ne pas gonfler le ventre	

**Ces exercices |**  
**Pour les plus sportifs**  
**Si vous avez des questions sur les exer**

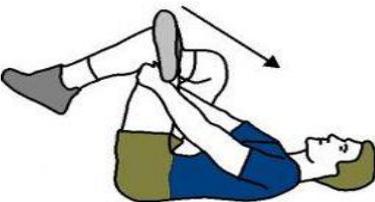
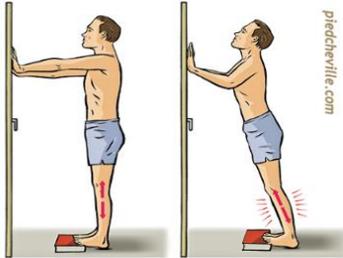
## Membres inférieurs

### Cuisses/Fessier

Exercice	Durée de l'exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<b>Squats</b>	1 minute	-Dos droit -Pieds largeur de bassin -Pousser les fesses vers l'arrière -Pousser dans les talons pour se redresser - Les genoux ne dépassent pas la pointe de pied	
<b>Fentes</b>	30 secondes jambe droite 30 secondes jambe gauche	-Dos droit -Angle à 90° avec les jambes en descendant - Pousser dans les talons pour remonter	
<b>Chaise</b>	1 minute	-Dos droit collé au mur - Jambes à 90° -Mains collées au mur	 la "Chaise de Killy"
<b>Abduction de hanche</b>	30 secondes jambe droite 30 secondes jambe gauche	-Dos droit -Jambe du dessus tendue -Jambe du dessous à 90°/perpendiculaire au bassin -Lever doucement la jambe du dessus et contrôler la descente	 possibilité de s'allonger sur son bras
<b>Donkey kicks</b>	30 secondes jambe droite 30 secondes jambe gauche	-Dos droit en quadrupédie - Départ une jambe fléchie à l'horizontal -Elever la jambe puis redescendre à 90°	 shutterstock.com - 3498072957

peuvent être au choix, notamment si vous voulez travailler un groupe musculaire, les petits circuits de 5 exercices peuvent être répétés pour chaque groupe musculaire, je reste à disposition.... Surtout n'oubliez pas de vous hydrater et bien


## Etirements

Exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<p><b>Etirements des bras</b></p>	<p>-Ne pas oublier de faire les 2 bras</p>	
<p><b>Etirements des abdos : le cobra</b></p>	<p>-Epaules basses - Avancer les mains si trop difficile de tendre les bras -Talons serrés</p>	
<p><b>Etirement des cuisses (ischios et quadriceps)</b></p>	<p>-Dos droit sans creuser le dos -Attraper son pied et tirer légèrement vers l'arrière -Assis au sol -Attraper ses pieds, dans l'idéal les talons</p>	
<p><b>Etirements des fessiers</b></p>	<p>-Allongé au sol -Lever une jambe et poser l'autre par dessus - Attraper la cuisse de la jambe lever et tirer vers soi délicatement</p>	
<p><b>Etirements des mollets</b></p>	<p>-Monter la pointe des pieds sur un support - Laisser son poids du corps dans les talons</p>	

**culaire en particulier**

**musculaire , au contraire!**

**n sûr de s'étirer pour éviter les courbatures!**