


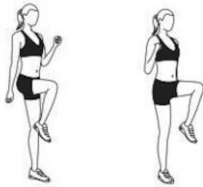

Cardio			
	Exercice	Durée de l'exercice	Consignes
Exercice 1	Marcher (sur place ou en se déplaçant)	1 minute	-Dos droit - Activer les bras
Exercice 2	Montées de genoux l'un après l'autre	30 secondes	-Dos droit - Activer les bras - Genoux le plus haut possible
Exercice 3	Talons fesses l'un après l'autre	30 secondes	-Dos droit - Activer les bras - Talons collés aux fesses

**Ces exercices peuvent être réalisés au choix
Pour les plus sportifs, les petits circuits de 3 exercices**

Pour tous ces exercices, pensez à

Evidemment à

Sport à la maison : 9

Schéma de l'exercice	Bras		
	Exercice	Durée de l'exercice	Consignes
	Cercles avec les bras	1 minute	-Dos droit -Bras tendus
	Stabiliser les bras à l'horizontal	1 minute	-Dos droit -Bras tendus -Paumes vers le sol
	Rassembler ses mains paume contre paume au-dessus de sa tête et les redescendre à l'horizontal	30 secondes	-Dos droit -Bras tendus -Paumes vers le sol




ix, notamment si vous souhaitez travailler un groupe musculaire en particulier, ces exercices pour chaque groupe musculaire peuvent être répétés une seconde fois.

Prenez soin de bien expirer pendant l'effort, et n'hésitez pas à vous hydrater!

Après le sport pour éviter les courbatures, on s'étire!

Seniors




Membres supérieurs

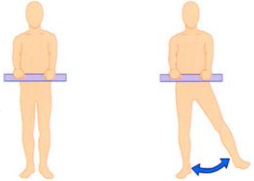


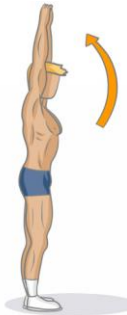

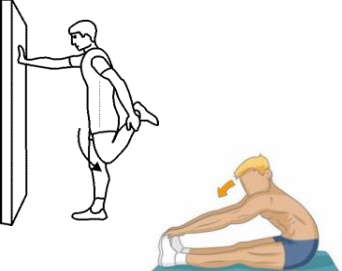

		Abdos	
Schéma de l'exercice	Exercice	Durée de l'exercice	Consignes
	<p>Abdos le ciseau</p>	30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> -Dos droit -Allongé sur les coudes -Lever une jambe après l'autre -Ne pas gonfler le ventre
	<p>Abdos Criss Cross (le coude gauche vient toucher le genou droit et vice versa) en posant les pieds au sol entre chaque</p>	1 minute	<ul style="list-style-type: none"> -Dos droit -Jambes tendues -Mains au niveau de la tampe -Ne pas tirer sur la nuque -Ne pas gonfler le ventre
	<p>Abdos touche talons</p>	30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> -Allongé sur le dos -Décoller les omoplates du sol -Avec le côté de la main droite, toucher le talon droit et vice versa -Paumes vers le ciel -Dos droit

ticulier.
ois, au contraire!

Membres inférieurs

Cuisses/Fessier

Schéma de l'exercice	Exercice	durée de l'exercice	Consignes
	Abduction de hanche	1 minute chaque jambe	<ul style="list-style-type: none"> -Dos droit -Se tenir à un mur -Elever la jambe tendue sur le côté - Pointe de pied vers l'intérieur
	Squat avec chaise	1 minute	<ul style="list-style-type: none"> -Dos droit -Pieds largeur de bassin -Pousser les fesses vers l'arrière -Pousser dans les talons pour se relever - Les genoux ne dépassent pas la pointe de pied -Contrôler la descente pour s'asseoir doucement
	Chaise	30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> -Dos droit collé au mur -Jambes à 90° -Mains collées au mur

Etirements			
Schéma de l'exercice	Exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
	Etirements des bras	-Ne pas oublier de faire les 2 bras	
	Etirements des abdos	-Se grandir vers le haut -Puis relâcher et recommencer	
	Etirement des cuisses (ischios et quadriceps)	-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	
	Etirements des fessiers	-Assis au sol -Une jambe fléchi croisée par dessus l'autre -Avec son coude pousser le genou vers l'extérieur	
	Etirements des mollets	-Monter la pointe des pieds sur un support -Laisser son poids du corps dans les talons	