



Préparation physique douce



2 séances de 30/40min par semaine

SEANCE 1	Echauffement articulaire (Cervicale / rotation épaules / Coudes/ poignets / hanche / genoux / chevilles) Hydratation entre chaque atelier Circuit à faire 2 fois 1. Jumping Jack sur 30 sec / 30 sec repos 2. 30 sec Montées de genoux / talons fesses 3. 10 Pompes sur les genoux (30 sec de récupération) 4. Gainage de face sur 45 sec (1 min de Récup) x4 5. Gainage de face / oblique / 10s par faces sur 1min 6. Gainage non-stop sur 2 min en variations 7. Abdos classique (4 fois 10 répétitions+30s récup) 8. Abdos pingouins/ obliques (4 fois 10 répétitions+30s récup) 9. Abdos X (15 répétitions) Retour au calme avec des étirements.
SEANCE 2	Echauffement articulaire (Cervicale / rotation épaules / Coudes/ poignets / hanche / genoux / chevilles) Hydratation entre chaque atelier Circuit à faire 1 fois 1. Jumping Jack sur 30 sec / 30 sec repos 2. 30 sec Montées de genoux plus une extension complète X4 3. 10 Pompes sur les genoux (30 sec de récupération) 4. Gainage de face sur 45 sec (1 min de Récupération) X 4 5. Gainage de face / oblique / 10 sec par faces sur 1 min 6. Gainage non-stop sur 2 min en variations 7. Abdos classique (4 fois 10 répétitions) 8. Abdos pingouins / obliques (4 fois 10 répétitions) 9. Abdos X (15 répétitions) Circuit cardio (à faire 2 fois, avec 2min de récupération entre chaque série) 1. 20 sec montée de genoux 2. 20 sec jumping Jack 3. 5 pompes en faisant la 5 lente 4. 10 Squat classique (la 5 et 10 Lente) 5. Gainage sur une main sur 30 sec 6. Chaise durant 1 min Retour au calme avec des étirements.