

3 séances par semaine dont 2 de renforcement musculaire et une d'endurance si possible.

Au moins un jour de repos entre deux séances. Bien s'hydrater (boissons non sucrées).

Conseils d'échauffement : mobilisation articulaire + (10 montées de genoux + courir sur place 30sec) x2 + faire 2 x (10 jumpings jack + 5 pompes à genoux). A chaque fin de séance : étirements.






















A/Séances renforcement musculaire, après un bon échauffement

Principes à respecter :

- Enchaîner les exercices 1 à 7 en prenant maximum 40sec de repos entre chaque (circuit à effectuer entre 2 et 4 fois si vous pouvez)
- Chaque exercice doit durer 10 sec – 20 sec ou 30sec au choix avec les **bonnes postures et réalisations**.
- La vitesse est « normale » (ex pour les pompes : 2sec pour descendre, 2sec pour monter).
- Remarque : les exercices 5, 6 et 7 sont effectués sans mouvement, il faut tenir en statique !
- Je choisis le niveau qui me permet d'atteindre les 10-20 ou 30 sec AVEC LA BONNE POSTURE ET LA BONNE RÉALISATION !

Soyez intelligents, on se répète, choisissez le niveau qui correspond à vos qualités, si vous êtes réguliers, vous allez progresser ! Commencez forcément par le niveau 1, puis le niveau 2 le jour suivant si ça a été, puis le 3... **Ne pas sauter les niveaux !**

Lorsque j'ai terminé les 7 exercices, je me repose 1 à 3 min et je recommence ce circuit **au moins une fois**, voire deux ou trois pour les élèves qui sont « faciles ».

	En dynamique : en mouvement !				En Statique : on ne bouge pas !		
	Exercice 1 POMPES	Exercice 2 DIPS	Exercice 3 SQUATS	Exercice 4 ISCHIO et FESSIERS	Exercice 5 GAINAGE LATÉRAL	Exercice 6 GAINAGE	Exercice 7 SUPERMAN
Niveau	<p>Mains posées légèrement plus large que les épaules, souffler à la remontée</p> <p>Faire toucher le nez sur la surface</p> <p>N1 : contre le mur.</p> <p>N2 : à genoux.</p> <p>N3 : appuis mains et pieds</p>	<p>Dos droit, placé, fléchir les bras à la descente, souffler à la remontée</p>	<p>Descendre sans décoller les talons, si possible, souffler à la remontée</p> <p>N1 : ballon (n'importe quel ballon) entre mon dos et le mur</p> <p>N2 : fessiers s'arrêtent au niveau des genoux</p> <p>N3 : fessiers jusqu'en bas (talons)</p>	<p>Deux pieds au sol, descendre le bassin vers le sol sans le toucher, souffler à la remontée du bassin</p>	<p>Ne pas cambrer, rentrer et contracter son ventre, souffler régulièrement, pas d'apnée.</p>	<p>Ne pas cambrer, rentrer et contracter son ventre, souffler régulièrement, pas d'apnée</p>	<p>Tenir en statique, une main et jambe opposée, souffler régulièrement, pas d'apnée</p> <p>N2 : idem en dessinant des carrés avec son bras et sa jambe</p> <p>N3 : appuis main et genou sur une surface instable (coussin...)</p>
1							
2							
3							

B/Séances endurance (une par semaine si possible)

- Si possibilité d'aller dehors, effectuer de 20 à 40min de vélo où 10 à 20min de footing tranquille sans forcer.

- Si ce n'est pas possible, voici quelques exercices à effectuer chez vous : courir sur place 2min + montées de genoux sur place 30sec + Jumping jack 45sec (photo 1) + corde à sauter 30sec + mountain climbers 30sec (photo 2). Enchaîner ce circuit de 4 à 6 fois.

