SÉANCE 17 (S17)

ÉQUILIBRE ET GAINAGE

ÉCHAUFFEMENT :

Jumping jack : 10 / 20 / 30 répétitions repos 20”

Pompes genoux :
8 à réaliser lentement (descente et montée)
5 à réaliser sur une allure normale
3 à réaliser rapidement

Corde à sauter : 15” / 30” / 45” repos 30”

Pompes normales : 4X3 répétitions réalisation vitesse normale repos 20”

CŒUR DE SÉANCE :

1- gainage post it :
4X30” repos 30”
Les 2 premiers passages toucher une fois main droite une fois main gauche
Le 3ème passage uniquement avec main droite
Le 4ème passage uniquement avec main gauche

2-equilibre planche bras le long du corps
4X30” repos 30”
2 passages sur la jambe gauche. Fermer les yeux lors du 2ème passage
2 passages idem sur jambe droite
Attention à ne pas se rééquilibrer en sautillant mais en travaillant au niveau musculaire pour compenser tous les petits déséquilibres

3- gainage superman à genoux
2X30” repos 30”
2X45” repos 45”

4- équilibre debout cloche pied face à un mur ou une autre personne (environ 1.50m de distance)
Faire 4X30 passes avec un ballon
(1 passage jambe droit, 1 passage jambe gauche) X2 fois
Repos 20/30”

5- gainage pont dorsal
4X30” repos 30”

6- équilibre ronds
4X15 petits ronds : 1 fois jambe droite / 1 fois jambe gauche repos 20/30”

PETIT DÉFI :
Tenir 3’ en statique en pompe inclinée (sur une table / bureau / contre un mur) en position basse , c’est à dire avec les bras pliés (flexion)
Attention à la position alignée du corps, la tête tenue dans l’alignement du corps, la respiration régulière (sans blocage, mini apnée pendant l’effort à supprimer)