

**Cours de gym pendant un confinement : mars/avril 2020
2 à 3 fois par semaine**

Échauffement

Courir sur place pendant 5min
Montée de genoux 30sec
Talons fesses 30sec
Jumping Jacks 30sec
Montée de pointe 30sec
Montée de talon 30sec
Montée de pointe sur les cotes
Sursaut sur place 30sec

Etirement:

Grand écart facial 30sec
Grand écart jambe droites 30sec
Grand écart jambe gauche 30sec
Écrasement facial 30sec
Fermeture 30sec
Etirement des épaules 30 sec

Battement +Abdos :

Sur le dos
Lever le buste 30 fois et tenir 10 secs
Lever le buste et les jambes 30 fois et tenir 30 secs
Monter les jambes à la verticale et toucher les pointes 30 fois

Sur le ventre
Tourner en super man sur le ventre et tenir 1 min
Lever le buste 30 fois et tenir 10 secs
Lever le buste et les jambes 30 fois et tenir 30 secs
Sur les côtés
Lever le buste 30 fois et tenir 10 secs
Lever le buste et les jambes 30 fois et tenir 30 secs

Renforcement musculaire :

Equilibre contre le mur 1min x 3
Pompes bras écartés 15 x 2
Pompes bras serrés 15 x 2
Fermeture carpé 15 x 2
Gainage sur les coudes 1min x 2
Gainage sur le dos 1min xx 2
Équerre écarte 10sec x 2
Équerre serrés 10sec x 2
Équerre italienne 10sec x 2
ATR en force x 10
Planche 3sec x 5