

**Fiche vacances Forcés faire avec les chaussures de sport  
( 16 Mars)**

**Cardio :**

Courir sur place 5min x3

Élévation des genoux 1min x3

Sauter pieds joints 1min x3

Cloche pieds 1min x 2 de chaque pieds

Saut de grenouille 30x3

Saut contre haut si possible ( marche d'escalier ou chaise stable..) 15x3

**Bras :**

Pompe 20x3 les pieds surélevés (chaise)

Triceps (chaise) 20x3

ATR contre le mûr si possible 1minx3

ATR contre le mûr sur les coudes 1minx3

Chenille avec 3 pompe Aller /retour de la longueur possible

**Abdo :**

Fermeture carpé 10x3

Fermeture groupé 10x3

Fermeture écarté 10x3

Maintien en gainage sur le dos 1minx3

Maintien en gainage sur les coudes 1minx3

Maintien en gainage sur les mains 1minx3

Redresses 30x3

Maintien gainage sur le dos les pieds surélevés 1minx3

**Jambes :**

Mollets et battements ( l'enchaînement de barre de dance)

Flexion d'une jambe avec l'autre jambe levée tendue 10x3 chaque jambe

Chaise contre le mûr 2minx3

Équerre jambes écartées 10sx3 possible sur une chaise

Équerre jambe serrées 10sx3 possible sur une chaise

**Sur le ventre :**

Maintien sur le ventre lever la partie haute du corps 1minx3

Maintien sur le ventre lever la partie basse du corps 1minx3

Maintien sur le ventre 1minx3 (courbe arrière)

Tirade des talons 30x3

Lever la partie haute du corps bras tendus 30x3

**Souplesse :**

Grand écart facial 1minx3

Costal gauche 1minx3

Costal droit 1minx3

Pont bras et jambes tendus 20sx3

Écrasement facial 1minx3

Fermeture 1minx3

**Acro si il y a de la place :**

ATR serré x5

ATR écarté x5

Roue fente x5

Roue pied pieds x5

Descente en pont x5

ATR pont se relever x5

Souplesse arrière x5

Souplesse avant x5

ATR valse x5

Double pivot x5

Saut écart x5 chaque jambe

Saut Sisson x5 chaque jambe

Restez chez vous

Fatima