

Pour compléter les cours filmés, nous vous proposons un circuit training qui peut changer tous les jours.

Le principe : après un petit échauffement , choisissez un prénom et réalisez les exercices correspondants aux lettres de ce prénom.

Le lendemain choisissez un autre prénom ou réalisez le premier mot que vous lisez sur un livre ou que vous entendez à la radio.

échauffement : 20 fois genoux, 20 fois talon fesse, , 20 fentes latéral, 20 fois rotation des bras.

#### CONSEIL DES EXERCICES niveau 1

A: abdominaux 20 fois

- en isométrique : contre force : la main pousse le genoux et vice versa, sur le souffle : on rentre le ventre, on colle les épaules et la tête au sol,

B: jambe cardio 2 minutes

- pied joint puis ouvrir un pied puis l'autre et refermer l'un après l'autre ou jumpig jack

C: fessier 20 fois chaque jambe

- lever la jambe tendue

D: abdominaux : 2 minutes

- ciseaux avec les pieds à 90° : possibilité de mettre un coussin sous les fesses

E: pompe bras 10 fois

- main sur la chaise, genoux au sol ; amener la poitrine vers la chaise, bassin en rétro, serrer les fesses

F:squat avec une chaise : 20 fois

- s'asseoir et se relever de la chaise, dos droit

G: cardio 2 minutes

- sautiller

H: gainage 30 secondes

- sur les genoux, sur les bras, bassin en rétro

J: monter de genoux 2 minutes

- alterner genoux droit et gauche vers le plafond

I:battement coté 2 minutes

- alterner les jambes, auto grandissement avec appuie sur le dossier d'une chaise

K : équilibre fessier 30 secondes

- assise, dos droit, lever une jambe

L: fente 20 fois

- fente droite puis gauche, le genoux ne dépasse pas les orteils, dos droit, regard droit

M: chaise 1 minute

- chaise contre le mur, cuisse a l'horizontal, 2 pieds au sol

N: fente latéral 20 fois

- alterner fente droit et gauche, genoux vers l'extérieur ne dépassant pas les orteils

O: fessier 20 fois

- lever les fesses, bassin en rétro, 2 pieds au sol

P: superman 1 minute

- a plat ventre, pubis collé au sol, bassin rétro, serrer les fesses, lever les jambes

Q: pompe triceps 10 fois

- a 4 pattes, poser les coudes au sol : épaules au dessus des mains voir au delà , rapprocher les coudes en les posant

R:auto grandissement 2 minutes

- tête, dos, fesses, talon contre le mur, avoir l'intention de coller les lombaires, donc bassin en rétro, amener le haut de la tête au plafond.

S: squat 20 fois

- squat : flexion des genoux, les fesses vers l'arrière (les genoux ne dépassent pas les orteils), dos droit, en appuie sur les talons

T: fessier 30 secondes

- allongé sur le coté , lever la jambe vers le haut : bras dans le prolongement du corps, l'autre devant pour maintenir le dos
- 

U : battements de jambe 20 fois

- auto grandissement , lever la jambe sans se courber

V: gainage coté 30 secondes

- être sur une jambe pliée au sol, un coude au sol, être aligné

W: hanche 20 fois

- sur le dos, rotation de la jambe

X: la montagne 30 secondes

- tenir le montagne

Y: alignement 30 secondes

- une jambe tendue en arrière, une jambe plié devant (ne pas dépasser les orteils) tenir l'alignement talon, fesses, dos, épaule, bras sur la cuisse de devant

Z: auto grandissement : 1 minute

- assise (possibilité de mettre un coussin sous les fesses), le haut de la tête vers les plafond