

CIRCUIT TRAINING niv 2 alphabet

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

Voici le niveau 2, même principe que le 1 mais en allant plus loin, attention à vos placements

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

A: abdominaux 20 fois

- rester en l'air pendant tout le souffle : ventre rentré, menton et regard en direction du plafond pour éloigner menton poitrine

B: jambe cardio 2 minutes

- jumping jack : pieds joint pieds écartés

C: fessier 20 fois

- lever le talon vers le ciel : attention dos plat

D: abdominaux : 2 minutes

- ciseaux avec les pieds entre 90 et 45 C° : garder la courbure du dos ou plaquer les lombaires au sol

E: pompe bras 10 fois

- pompe au sol, à quatre pattes ou en gainage (dos en rétroversion)

F:squat avec une chaise : 20 fois

- faire semblant de s'asseoir et se relever

G: cardio 2 minutes

- faire semblant de faire de la corde à sauter

H: gainage 30 secondes

- sur les pieds et les mains, nombril sur la colonne, dos droit, bassin en rétro

I:monter de genoux 2 minutes

- alterner genoux droit et gauche en sautillant

J: battement coté 2 minutes

- alterner les jambes en sautillant

K : équilibre fessier 30 secondes

- assise, dos droit, lever les 2 jambes, avaler le ventre et le périnée

L: fente 20 fois

- fente alterner droite, gauche droite gauche....

M: chaise 1 minute

- chaise contre le mur, 1 pied au sol

N: fente latéral 20 fois

- alterner fente droite et gauche avec bras

O: fessier 20 fois

- lever les fesses, bassin en rétro, 1 jambe levée

P: superman 1 minute

- à plat ventre, pubis collé au sol, bassin rétro, serrer les fesses, lever les jambes et les bras

Q: pompe triceps 10 fois

- dips sur une chaise, dos droit, amener les fesses vers le sol en pliant les coudes

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 avec bras aux oreilles

S: squat 20 fois

- squat avec lever de talon, flexion des genoux, les fesses vers l'arrière (les genoux ne dépassent pas les orteils), dos droit,

T: fessier 30 secondes

- allongé sur le côté, lever la jambe vers le haut : bras dans le prolongement du corps, l'autre devant pour maintenir le dos, dessiner des carrés (pas de rond:))

U : battements de jambe 20 fois

- auto grandissement, lever la jambe rajouter un plié tendu de la jambe levée

V: gainage coté 30 secondes

- être sur un pied jambe tendu, une main au sol, être aligné bien gainé, tenir son ventre et sa tête.

W: hanche 20 fois

- sur le dos battement au ralenti de la jambe vers le bas en contrôlant la tenue du dos

X: la montagne 30 secondes

- tenir la montagne avec battement

Y: alignement 30 secondes

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

Z: auto grandissement : 10s

- lever les fesses avec mains en appuis près des cuisses