

Séance bâton

Echauffement à choisir: vélo, course, marche, talons fesses, genoux poitrine, cercles de bras, croisé de bras, corde à sauter ... 5 minutes minimum

Sur tous les exercices il faut expirer en montant et inspirer en descendant.

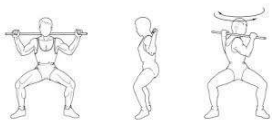
1ère partie :

Fessiers :

En appui sur une jambe, jambe d'appui légèrement fléchie, le bâton dans une main, ramener un genou près de la poitrine, puis tendre la jambe en arrière en cherchant à aligner la tête, le dos et la jambe.

2 min / jbe

Taille :



Jbes écartées largeur bassin, rotation de buste, le bas du corps ne bouge pas.

2 min

Cardio :

Course sur place ou corde à sauter

1 min

Répéter 2 fois

2ème partie :

Cuisses:

En appui sur une jambe, le bâton dans une main, ramener genou poitrine, placer la main sous la cuisse et étendre la jambe en avant en gardant le genou toujours à la même hauteur

2 min/jbe

Taille :



Inclinaison de buste de gauche à droite avec bâton sur trapèzes.
(je n'ai pas trouvé de photos avec le bâton pour cet exercice).

2 min

Abdo :

Gainage costal et Gainage ventral

Gainage bras ou avant-bras et côté



1 min et 30 sec ou 1 minute de chaque côté

Répéter 2 fois

3ème partie :

Fessiers:



Sur une jambe, le bâton dans une main, lever jambe tendue en arrière.
2 min / jbe

Fentes:



Fente avec bâton, attention lors de la flexion, le genou de devant ne dépasse pas la pointe de pieds, le talon de derrière reste décollé.

2 min/jbe

Abdo:



Crunch, relevé de buste, alterner montée au centre et montée sur le coté (gauche, centre, droite, centre ...)

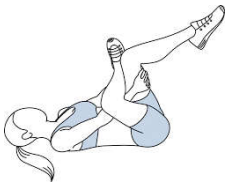
3 min

Répéter 2 fois

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Fessiers :



Ischio :



Quadriceps :

