

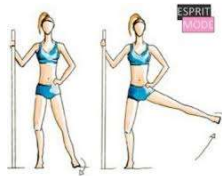
Séance bâton

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 :

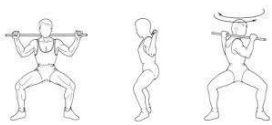
Fessiers :



Elevation latérale, jbe d'appui légèrement fléchie

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 :

Squat :



Plier les jambes, attention genoux ne dépassent pas pointes de pieds et talons bien au sol. Pendant la flexion de jambes, lever bras tendus au plafond

2 min + 1 min petits mouvements en bas

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, plier genou poitrine puis tendre la jambe en arrière avec alignement tête/dos/jambe

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 côté (gauche, centre, droite, centre ...)



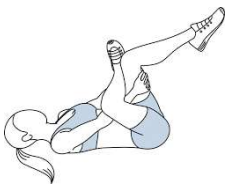
3 min

Répéter 2 fois

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Fessiers :



Ischio :



Quadriceps :

