

## Séance tapis

**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 :

Fentes:



Fentes alternées en avançant, attention lors de la flexion, le genou de devant ne dépasse pas la pointe de pieds, le talon de derrière reste décollé.

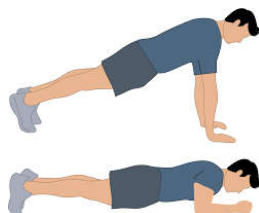
**2 min**

Abdo:



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

**3 min**



Gainage, passer de la position sur les bras à sur les avant-bras ...

**1 min**

Course sur place ou corde à sauter

**1 min**

**A faire 2 fois**

## 2ème partie :

Fessiers :



Elevation latérale, jbe d'appui légèrement fléchie

**2 min / jbe**

Abdo :



Gainage côté sur avant-bras, en appui sur genoux ou sur pieds

**1 min/côté**

Cuisses :



Jambe au sol tendue, jambe dessus fléchie posée devant, lever jambe tendue en contraction l'intérieur de la cuisse et en cherchant à soulever aussi le genou.

**2 min / jbe**

Course sur place ou corde à sauter

**1 min**

**A faire 2 fois**

## 3ème partie :

Squat :



Plier les jambes, attention genoux ne dépassent pas pointes de pieds et talons bien au sol.

**2 min + 1 min petits mouvements en bas**

Abdo :



Enrouler de bassin , genoux poitrine.

Position de départ, genou au-dessus des hanches et ne pas redescendre plus bas pendant l'exercice.

**2 min**

Abdo :



En position de gainage (bras ou avant-bras), ramener genoux poitrine en alternant, plus ou moins vite...

**1 min**

Course sur place ou corde à sauter

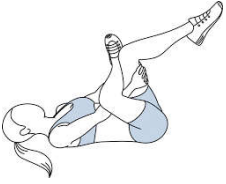
**1 min**

**A faire 2 fois**

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Fessiers :



Ischio :



Quadriceps :

