
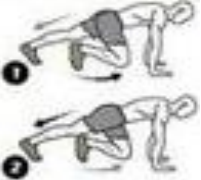





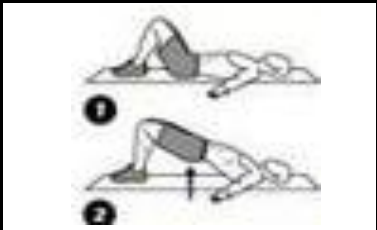



# SEANCE Adulte Cardio-Abdos

CIRCUIT A ENCHAÎNER DANS L'ORDRE

	<p>enchaîner 6 foulées de course sur place, un saut droit, .....</p>	<p style="text-align: center;"><b>45 secondes par exercices</b> <b>30 secondes de repos entre chaque exercice</b> <b>Faire 3 tours</b></p>
	<p>Mountain climber. En position de gainage facial sur les mains, montées de genoux alternées</p>	
	<p>sur le dos, jambes fléchies, pieds légèrement écartés, haut du corps décollé, aller toucher alternativement cheville droite avec main droite et inversement</p>	
	<p>sauts enchainés sur place, (1 : écartés les jambes en montant les bras aux oreilles, 2: resserrer tout)</p>	
	<p>en gainage facial sur les coudes, écarter les pieds avec impulsion et les resserrer avec impulsion</p>	
	<p>position plage pieds légèrement décollés. Remonter genoux et épaules puis retour (mains conservées au sol ou pas (au choix))</p>	
	<p>courir sur place avec montée des genoux devant soi</p>	
	<p>sur le dos, jambes fléchies levée (genoux au dessus du bassin) et nras au sol le long du corps. Amener les genoux aux épaules en décollant le bassin</p>	

	<p>sur le ventre, bras au oreilles.  <b>Décoller/Reposer jambes, bras et épaules sans s'arrêter</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>45 secondes par exercices</u></b>  <b><u>30 secondes de repos entre chaque</u></b>  <u>exercice</u>  <b>Faire 3 tours</b></p>
	<p><b>demi squats sautés en chaînés</b></p>	
	<p>sur le dos jambes serrées et fléchies, bras le long du corps. <b>Elévation/Abaissement bassin sans s'arrêter</b></p>	
	<p>sur le dos bras le long du corps et jambes à la verticale. <b>Décoller le bassin, le reposer,</b>  ... </p>	





