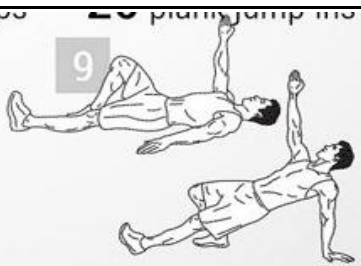


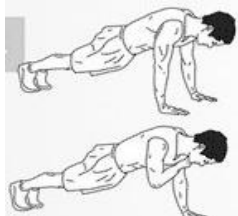
CIRCUIT MIXTE

45 s chaque exercices, à faire dans l'ordre. 30s de repos entre chaque exercices. Finir chaque tour par 1 ATR tenu au mur 1 min puis 5 min de repos. Faire 4 tours.



allongé sur le dos, jambe droite fléchie, main droite au plafond. Monter en alignement et revenir.

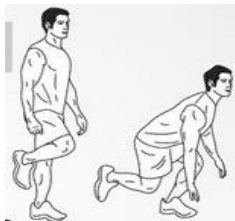
1 série à droite puis 1 série à gauche



en position de gainage, aller toucher son oreille droite avec sa main droite puis inversement



chaise tenue au mur, bras à l'horizontale devant ou sur les côtés puis monter sur demi pointes



debout sur un pied, descendre toucher le sol et remonter

1 série à droite puis 1 série à gauche

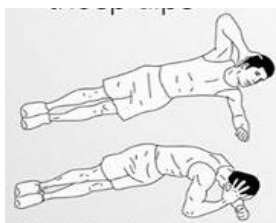


5 pompes et 6ème 1/2 pompe tenue



en gainage, monter mains droite au plafond en tournant les épaules et revenir.

1 série à droite puis 1 série à gauche



en gainage sur les coudes, monter coude droite au plafond en tournant les épaules et revenir.

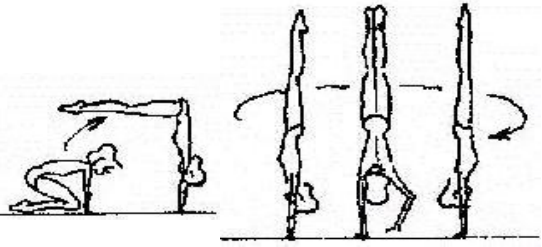
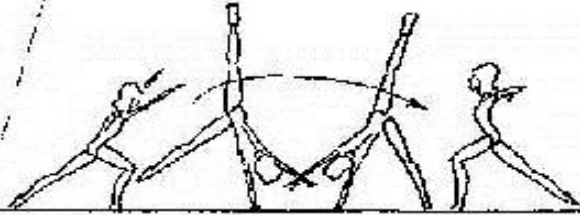

1 série à droite puis 1 série à gauche



Pont tenu (au sol ou pieds surélevés en fonction de vos possibilités) puis tenir une jambe tendue au plafond.

CIRCUIT Bras-Placements

	<p>Trépied, jambes tendues et serrées. <u>Grouper doucement et dégrupper rapidement.</u></p>	<p>5 séries de 10 changements rapides</p>
	<p>détournées sur demi pointes départ jambes tendues arriver accroupies puis l'inverse</p>	<p>12 allers/retours pieds nus sur moquette</p>
	<p>équilibre fessier au sol, jambes serrées.</p>	<p>3 séries de 30 petits battements sans les mains</p>
	<p>placement du dos carpé l'Atr + grouper/dégrupper en restant en Atr</p>	<p>12 fois</p>
	<p>1/2 pompe tenue. Monter le genou droit au coude droit puis le genou gauche au coude gauche et enchaîner</p>	<p>20 montées de chaque jambe</p>
	<p>changement de jambe en Atr contre un mur</p>	<p>5 séries de 12 changements rapides</p>
	<p>pivot complet, bras collés aux oreilles du départ jusqu'à l'arrivée</p>	<p>12 fois, pieds nus sur de la moquette</p>

	<p>départ à genoux, placement du dos écarté + demi valse, retour à genoux</p>	<p>10 fois</p>
	<p>roue arabesque sur une ligne au sol de la fente à l'arabesque</p>	<p>15</p>
	<p>Atr avec les bras contre un "truc" solide qui ne bougera pas</p>	<p>6 fois 30 secondes minimum</p>

SOUPLESSES ARTICULAIRES

Partie Souplesse :	<u>tour n°1</u>	30s
	<u>tour n°2</u>	1 min (entre parenthèse)
	<u>tour n°3</u>	30s

- * écart facial, (1 jambe surélevée)
- * écart gauche, (genou arrière surélevé)
- * écart droit, (genou arrière surélevé)
 - * fermeture debout,
 - * quadriceps droit,
 - * quadriceps gauche,
- * écrasement, (jambe droite surélevée)
- * fermeture assis au sol, (pieds surélevés)
- * écrasement, (jambe gauche surélevée)