





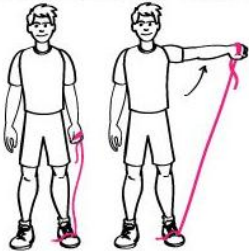
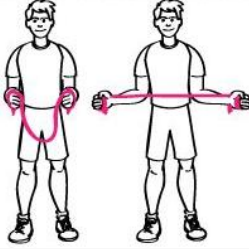
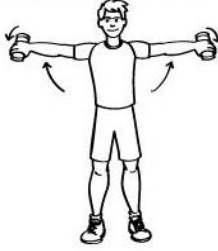
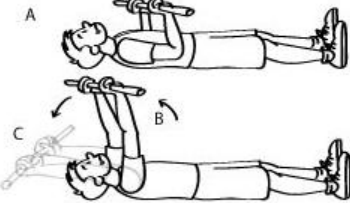







SEANCE Confinement S1

C1	Cardio-jambes	Images	quantité
1	1/2 squat sauté avec banc (ou caisse solide, ...)		8 fois : 20 secondes + 20 secondes de récupération entre chaque exercice
2	Monter de genoux en courant sur place		
3	Montée de genou en position planche		
4	Fentes alternées		
5	1/2 squat 1 jambe		
6	Crunch		
7	Rotation latérale en planche		
8	Planche en gainage		

Partie souple : 45 s par position, faire 3 tours (à faire dans l'ordre)

- écart facial,
- écart gauche,
- écart droit,
- fermeture debout,
- quadriceps droit,
- quadriceps gauche,
- psoas droit,
- psoas gauche,
- écrasement,

C2	CEINTURE SCAPULAIRE	Images	quantité
1	<p>Elévation latérale avec élastique Faire à droite puis à gauche avant de passer à l'exercice suivant. (bouteille si vous n'avez pas d'élastique)</p>		
2	<p>Rotation externe. Garder les coudes collés au corps. (bouteille si vous n'avez pas d'élastique)</p>		
3	<p>Elévation latérale avec petite bouteille en mains (aller/retour sans maintien).</p>		
4	<p>Avec bâton, bras fléchis mains en prise lune, tendre les bras au plafond et amener les bras tendus aux oreilles.</p>		<p>2 fois : 60 secondes + 60 secondes de récupération entre les 2 séries</p>
5	<p>Avec 1 bouteille en mains, départ bras tendus en avant du nombril. Flexion pour amener les mains sous le menton puis retour.</p>		
6	<p>Avec 1 bouteille en main, départ main derrière la tête (le plus bas possible), tendre les bras vers le plafond puis retour.</p>		

<u>C3</u>	BRAS FLECHIS	Images	quantité
1	Pompe au sol, jambes tendues, mains écartées de la largeur des épaules.		4 séries : Série 1 : max Série 2 : 75 % Série 3 : 50 % Série 4 : 75 % 2min30s de récupération entre chaque série
2	Traction sous une chaise.		
3	Dips entre 2 chaises.		
4	Equerre groupée, bras fléchis, entre 2 chaises .		
5	Pompes en placement du dos. Mains au sol et genoux sur une chaise.		

<u>C4</u>	BRAS TENDUS	quantité
1	Atr en force (contre un mur,	3 séries du maximum possible
2	Equerre jambes serrée entre 2 chaises	3 séries du maximum possible
3	Atr (au sol) descente à la planche (sur votre lit)	3 séries du maximum possible
4	Equerre jambes écartées sur une chaise	3 séries du maximum possible