





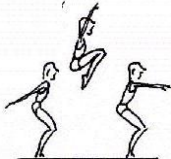



SEANCE Confinement S5

CIRCUIT 1 : Enchaîner tous les exercices, dans l'ordre, durant 40s sans se reposer.

Faire 4 tours complets avec 3 min de repos entre chaque.

C1	Bas du Corps- Gainage	Images
1	Squats	
2	Tenir en position de gainage, pieds contre un mur	
3	Courir sur place	
4	Gainage facial 5s, élévation à gauche 5s, gainage facial 5s, élévation à droite 5s, gainage facial	
5	Fentes alternées en sautant	
6	Gainage facial sur les coudes 5s, élévation bras droit devant 5s, gainage facial 5s, élévation bras droit devant 5s, gainage	
7	Sauts groupés sur places (ne pas les enchaîner , les stabiliser 3s)	
8	Abdos rameurs	

Partie souple : - chaque position tenue 45s,
- faire 4 tours (ordre au choix),




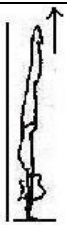
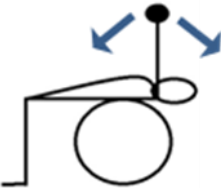

- écart facial, pieds surélevés de 5 cm chacun,
- écart gauche, genou arrière surélevé de 10cm,
- écart droit, genou arrière surélevé de 10cm,
- fermeture en position assise, pieds surélevés de 10 à 20cm,
- écrasement, un pied surélevé de 20cm, (changer à chaque tour)




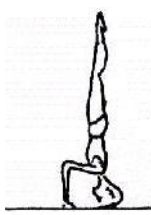

CIRCUIT 2 : Enchaîner tous les exercices, dans l'ordre sans se reposer.


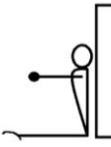

Circuit à faire 6 fois,

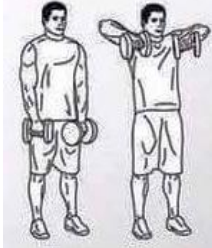
Tous les exercices se réalisent avec une bouteille de 33 ou 50 cl dans chaque main.

Tête droite, ventre rentré et fesses serrées tout le temps des exercices.

C2	EPAULES, bras tendus	Images	quantité
1	Maintenir les bras à l'horizontale sur les côtés (bras position seconde),		Tenir la position 45 s
2	Bras à l'horizontale sur les côtés (bras position seconde), faire des petits cercles en gardant les bras tendus,		20 petits cercles en avant + 20 en arrière
3	Debout face au mur. Bras tendus aux oreilles avec poids en mains. Grandissement épaules.		15 fois
4	Atr ventre au mur. En grandissement maximal.		20 s
5	Coucher dorsal sur fitball, bouteilles en mains bras tendus. Aller/retour des cuisses aux oreilles. (pas de ballon = épaules sur votre lit)		20 allers-retours
6	Bras tendus aux oreilles, faire des petits cercles rapides avec les bouteilles,		20 petits cercles dans un sens + 20 dans l'autre

<u>C3</u>	BRAS FLECHIS	Images	quantité
1	Pompe au sol, jambes tendues, mains écartées de la largeur des épaules.		<p>4 séries :</p> <p>Série 1 : 10 fois Série 2 : 7 fois Série 3 : 9 fois Série 4 : 12 fois</p> <p>1 min de repos entre chaque exercice Et 3 min de récupération entre chaque série</p>
2	Traction sous une chaise, pieds au sol. Le corps toujours aligné.		
3	Dips entre 2 chaises, pieds au sol surélevés de 20 à 50 cm.		
4	Trépied (aussi appelé poirier) au sol <u>pour toutes les séries tenus 30s</u>		
5	Pompes en placement du dos. Mains au sol et genoux sur une chaise.		

<u>C4</u>	MEMBRES SUPERIEURS	Image	quantité
1	Tenir en alignement, pieds surélevés sur votre lit ou canapé et épaules au sol (bras le long du corps)		3 fois 30s
2	Assis dos droit contre un mur. Bouteilles en mains. Démarrer les bras tendus devant et les monter aux oreilles		15 allers/retours
3	Atr ventre au mur (uniquement la poitrine en contact avec le mur)		3 fois 30s

4	<p>Debout avec une bouteille (33cl) dans chaque mains. Monter les mains le long du corps jusqu'aux épaules</p>		3 séries de 20
5	<p>Atr en force, épaules contre votre lit</p>		4 séries de 3