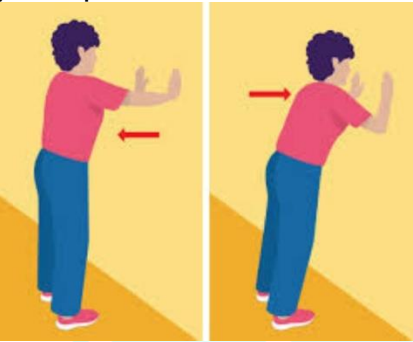



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p style="text-align: center;">Renforcement musculaire : « Les jambes »</p> <p><u>Exercices proposés :</u> 1) Monter-descendre vos escaliers (<i>sans courir, attention de ne pas glisser !</i>)</p>  <p>2) Fentes avant</p>  <p>3) Squat (<i>n'oubliez pas de tenir votre dos bien droit !</i>)</p>  <p>4) Planche sur le côté droit</p>  <p style="text-align: center;"><i>Rester gainée respirer correctement et calmement.</i></p> <p>5) Planche sur le côté gauche</p>  <p style="text-align: center;"><i>Rester gainée, respirer correctement et calmement.</i></p>	<p style="text-align: center;">Aller marcher 30 minutes minimum.</p> <p>Seule ou avec un proche tout en respectant les consignes de sécurité (telles que de rester à minimum 1m50 de la personne avec qui vous vous promener).</p>	<p style="text-align: center;">Renforcement musculaire : « Les Abdos »</p> <p><u>Exercices proposés :</u> 1) Abdos croisés</p>  <p style="text-align: center;"><i>La jambe avec le bras opposé.</i></p> <p>2) La planche</p>  <p style="text-align: center;"><i>Dos droit : pas de montagne ni de creux.</i></p> <p>3) Abdos « basiques »</p>  <p style="text-align: center;"><i>Bloquez bien vos pieds au sol.</i></p> <p>4) Abdos couchés</p>  <p style="text-align: center;"><i>Contrôler la descente de la jambe afin d'éviter de toucher le sol.</i></p> <p>5) Abdos sur les côtés</p>  <p style="text-align: center;"><i>Ne pas poser les pieds.</i></p>	<p style="text-align: center;">Aller courir 30 minutes.</p> <p>Si vous n'arrivez pas à courir sans vous arrêter je vous propose :</p> <p style="text-align: center;"><i>5 minutes de course et 5 minutes de marche à chaque fois pendant les 30 minutes.</i></p> <p>Si après quelques fois vous arrivez à courir plus que 5 minutes vous pouvez augmenter le temps de course et diminuer le temps de marche. Par exemple :</p> <p style="text-align: center;"><i>7 minutes de course, 3 minutes de marche.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ou encore :</i></p>

		<p>Pour ceux-ci vous pouvez vous aider d'un ballon si vous en avez un.</p>	<p>10 minutes de course, 5 minutes de marche le tout 2 fois.</p>
<p style="text-align: center;">Vendredi</p> <p style="text-align: center;">Renforcement musculaire : « Les bras » <i>Avec ou sans matériel</i></p> <p><u>Exercices proposés :</u> 1) Pompes contre le mur</p>  <p>Face au mur, bras tendus. Plier les bras et revenir au point de départ.</p> <p>2) <i>Coucher sur le dos (deux bouteilles d'eau)</i></p>  <p>Bras tendus au sol. Les lever doucement face à soi. Les redescendre les plus tendus possible et recommencer.</p> <p>3) Assis sur une chaise Un bras à la fois (une bouteille d'eau)</p>  <p>Partir comme sur la photo, lever le bras pas plus haut que la tête et revenir en position de départ.</p> <p>4) Pompes sur les genoux</p>	<p style="text-align: center;">Samedi</p> <p>Se promener, faire du vélo, marcher, courir faire de la corde à sauter ou tout simplement jouer au ballon dans votre jardin.</p> <p>Le tout pendant 30 minutes au moins.</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche</p> <p style="text-align: center;">Renforcement musculaire : « Mixtes »</p> <p><u>Exercices proposés :</u> 1) Le fessier :</p>  <p>Contrôler la descente des fesses et ne pas toucher le sol.</p> <p>2) Sauts étoiles</p>  <p>3) La chaise</p>  <p>Bien mettre le dos contre le mur et les pieds à plat. Les jambes sont en angle droit.</p> <p>4) Skipping</p>  <p>Courir sur place en levant les genoux le plus haut possible.</p> <p>5) Le step</p>	



Mains à hauteur des épaules, être bien gainée et regarder le sol.



Monter-descendre un step/une marche d'escalier.

MDA