



3^{ème} tuto GYMNASTIQUE (avec bouteille) 20 avril 20

Echauffement

- bras en l'air (l'un après l'autre)
- rotation du coude (mettre le coude droit dans la paume de la main gauche et tourner le bras) changer de bras
- courir un peu sur place doucement puis accélérer revenir doucement sans arrêter.

- pas chassés

Cardio (bouteille d'eau)

- Bras en l'air avec la bouteille 3x8 (bras au niveau des oreilles) – bras devant 3x8 bras sur les côtés (niveau des épaules) 1x8 dans un sens puis l'autre sens, bras en l'air passer la bouteille dans l'autre main refaire le même exercice.
- Squats avec bouteille : jambes écartées, bras tendus devant avec bouteille dans la main - flexions des genoux (3 fois 8 flexions)
- Taille (debout se tenir droit) bras en l'air (niveau des oreilles) avec la bouteille se pencher sur 1 côté 1x8 bloquer quelques secondes reprendre 1x8.

pas chassés

Au sol position YOGA – 6 sauts de grenouille

Abdos

- Gainage 20s (soit de côté – soit allongé sur le ventre)
- Tourniquet, (allongé bras plaqués au sol, jambes levées, serrées. Tourner le plus longtemps possible vos jambes).
- Assis, jambes pliées, **bouteille d'eau dans les mains**, relever les genoux légèrement passer d'un côté puis de l'autre côté des genoux les mains avec la bouteille d'eau 20 fois chaque côté

Etirements

Pensez à vos cervicales – assis sans bouger tourner doucement la tête sur un côté puis sur l'autre côté.

Voir documents joints. « Entraînement cours complet».

Après les étirements **Relaxation** (allongé ne plus bouger - respirer doucement 1 à 2 mn) - bouger les doigts les orteils les bras les pieds, prendre ses genoux - serrer - faire un balancier droite gauche - se relever sur les orteils en dépliant les genoux - dérouler le dos la tête en dernier.

Le club Saphir Dominique Pottier le 20 avril 2020.