



TUTO - GYMNASTIQUE plein air du 28 septembre 2020

(Séance supprimée cause Covid)

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.
- Sur place lever les genoux et bougeant les bras.
- Bouger les doigts et les poignets.
- Talons fesses en touchant le talon avec la main opposée.

Pas chassés

MARCHE

Respiration 3 fois

Cardio – Renforcement musculaire *(Souffler pendant l'effort)*

- Coude genou 2x8,
- Talons fesses 2x8,
- Bras en l'air - bras au niveau des oreilles - 3x8,
- Bras devant - bras au niveau des épaules - 3x8,
- Bras sur le côté (bras au niveau des épaules) 1x8 dans un sens puis 1x8 dans l'autre sens,
- Taille – Se pencher sur un côté puis sur l'autre côté 5 fois,
- Rester sur un côté 1x8 bloquer, puis l'autre côté.

Pas chassés – double pas chassés

MARCHE

Pas chassés – double pas chassés



Abdos - A faire chez vous 1 à 2 fois/semaine

Gainage - Colonne droite sans lever le fessier - 20s.

Abdos - Allonger, plier les genoux, bloquer les pieds, remonter le haut de votre corps vers les genoux, plusieurs fois.

Etirements

- Boxeur.
- Triangle.
- Se pencher devant (jambes légèrement écartées) en mettant les mains au sol,
- Lever les bras en l'air (niveau des oreilles) tirer vers le haut puis relâcher, 3 fois
- Se pencher devant (jambes droites) embrasser ses genoux,
- Se pencher devant (jambes légèrement écartées) mettre les mains sur la cheville droite embrasser le genou droit, puis à gauche.

Dominique Pottier (06 78 94 68 44) le 22 septembre 2020