

Gym Plein Air

Tuto séance du 21 sept 2020 « La Biardais . »

La séance a réuni 24 participants répartis en 3 groupes.

ECHAUFFEMENT

- Mains : bouger les doigts et poignets.
- Cervicales : tourner la tête à gauche en soufflant puis à droite.
- Sur place : lever les genoux en bougeant les bras.
- Talons fesses en mettant la main opposée sur le talon.

RENFO CARDIO

Pas chassés- doubles pas chassés.

- Coude genoux 1X8
- Talon fesse 1X8

Pas chassés

- Bras en l'air 2X8
- Bras devant 2X8
- Bras sur le côté 1X8 dans un sens puis dans l'autre sens.

- Squats (jambes écartées, orteils 10h10)
 - 1X8 bloquer 15 s
 - 1x8 bloquer 10 s
 - 1x8 bloquer 10 s

Pas chassés- doubles pas chassés.

ETIREMENTS

- Triangle- Boxeur (voir photos tuto)
- Bras en l'air, tirer vers le haut- pointes des pieds.
Relâcher.
- Bras derrière le dos –Toucher les mains.
- Bras tendus devant niveau épaules : tourner tête à gauche, bras à droite
et inversement. (2 fois)

RELAXATION

- Jambes légèrement écartées bras le long du corps.
- Relever doucement la main devant en touchant l'index et le pouce.
- Respirer doucement 1 à 2 mn.