

Séance 3 cardio et abdos

Échauffement 5

- 1 auto aggrandissement et exercices étirement enrrouler dérouler
 - 2 talon fesses avec variante double sur 1 pied
 - 3 run sur place ou marche
 - 4 squat et levé de genoux
 - 5 squat
- On adapte les exercices à son rythme

Cardio 10 min

- 1 écartier pieds joints et toucher le sol en alternant main G et D
 - 2 run sur place
 - 3 déplacement squats
- Reprise ex 1
Run
Burpees

Abdos repenser la façon de les réaliser (attention crunch trop de tension le ventre sort x hernie et problème de périnée)

Les abdos: 5 paires de muscles qui servent à la posture et l'équilibre et aux rotations et inclinaisons

Rôle central rotation inclinaison abdos du haut et bas + psoas remontée de jambes

3 principes:

- placement du bassin légèrement en rétroversion pour limiter la cambrure lombaire
- Auto agrandissement (la ligne des épaules éloignée du bassin)
- Le moment de l'effort physique toujours sur l'expiration

3x6 expirations

Ex 1 pousser la tête contre la résistance des mains



Ex 2 abdos du bas (pyramidal)
Pression dans l'axe de la main sur le genou

Ex 3 obliques poser son bras sur le genou de la jambe opposée pousser le bras vers l'extérieur et le genou vers l'intérieur



un exercice de planche gainage dynamique et debout un exercice d'équilibre