

Fiche n°10«circuit»

Séance 10-14 ans

Jeudi 23 avril 2020

Sportez vous bien chez vous





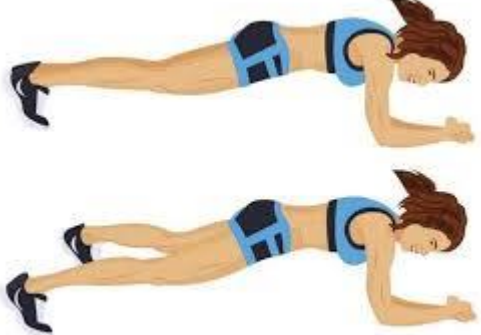



Exercices/ mouvements	Temps /nombres de répétitions	Consignes/ explications	Illustration/lien	série
Trot	1 minute	Trottez sur place		
Step touch	1 minute	Faites un pas sur le côté droit ramener le pied gauche à côté du pied droit et inversement. répétez		
Jumping jack	1 minute	Debout pieds serrés, effectuez un petit saut en écartant les pieds, de nouveau effectuer un petit saut en les resserrant. Répétez. On peut accompagner le mouvement avec les bras en joignant les mains au-dessus de la tête, bras tendus lorsque les pieds sont serrés, et ramener les mains aux cuisses lorsqu'ils sont écartés.		

Planche ventrale	30 secondes	Allongé sur le sol en appui sur les avant-bras ou les mains, décollez le corps du sol en le gardant bien aligné. contractez les abdos et les fesses ; maintenez la position.		A faire 3 fois (=21 minutes)	
Planche jumping jack	30 secondes	Commencez en position de planche, comme pour un gainage classique. pieds joints au sol, sur les mains ou sur les avant-bras selon votre préférence, corps bien aligné. Ecartez les pieds en effectuant un petit saut. Resserrez les pieds au centre tout en maintenant la position de la planche. Répétez.			
2 pas chassés touchez le sol	30 secondes	Effectuez deux pas chassés vers la droite, fléchissez les genoux, et tendez les bras pour toucher le sol. redressez-vous faite deux pas chassés vers la gauche et de la même manière touchez le sol. répétez			
Planche dorsale	30 secondes	Au sol, en appui sur les mains et les talons, les jambes presque jointes. Décollez les fesses du sol et alignez le corps. Tenez la position corps droit, bien gainé.			

Abdos rotateur	30 secondes	Assis au sol. Jambes fléchies et pieds décollés du sol. Vous pouvez prendre un medecine-ball, un ballon ou un coussin entre les mains si vous le souhaitez ou joignez simplement les mains comme sur l'illustration. Touchez alternativement le sol à gauche et à droite. La tête doit tourner avec les épaules. Gagnez bien les abdos et souffler dans l'effort.		
Abdos	30 secondes	Allongé sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps, décollez les épaules du sol et amener successivement la main droite vers la cheville droite et la main gauche vers la cheville gauche. Répéter alternativement		
récupération	1 minute	Faites quelques pas et buvez de l'eau si vous avez soif.		