

La séance spécifique : bas du corps pour pratiquants occasionnels

**REUSSIR A S'ENTREtenir PHYSIQUEMENT A DOMICILE SANS CHARGE ADDITIONNELLE**

Elle est très simple et consiste à enchaîner minimum **8 exercices au choix (sur les 12 présentés ici)**

**Chaque exercice est réalisé pendant 40 secondes à l'intensité que tu auras choisie (faire le maximum de répétitions en 40 secondes),**

**Tu as 20 secondes pour te reposer et changer d'exercice.**

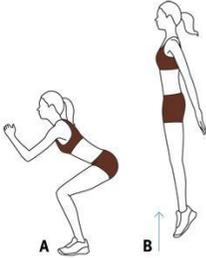
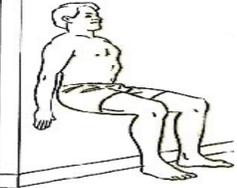
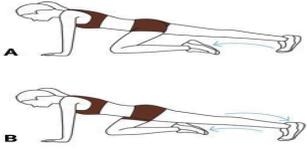
Après avoir fait tes 8 exercices tu as **2 minutes de récupération** avant de débiter ta **deuxième série**.

**Termine par des étirements !**

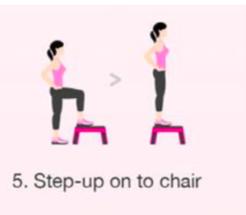
**NB : Si tu trouves cela trop difficile, tu peux passer sur des exercices effectués pendant 30 secondes et 30 secondes de repos, voire même 20 secondes d'exercice et 40 secondes de repos, l'idée étant d'arriver à finir tes 8 exercices.**

**Bon courage...**

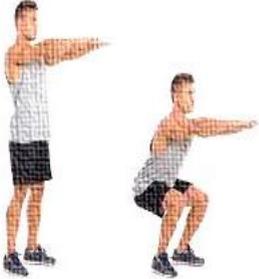
SPECIAL WORKOUT -Confinement Covid -Challenge Bouge avec ton SUAPS Antilles

EXERCICES : <b>W= 40 SEC + R=20 SEC</b>	Muscle et Dispositif, consignes, Critère de réalisation	EXERCICES : <b>W= 40 SEC + R=20 SEC</b>	Muscle et Dispositif, consignes, Critère de réalisation
<p><b>1. Jumping Jack</b></p>  <p>1. Jumping jacks</p>	<p><b>Quadriceps/ fessiers/ ischios/ Jumeaux</b></p> <p><b>1. Les Jumpings Jacks</b></p> <p>Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.</p> <p>Erreur à éviter : se pencher en avant</p>	<p><b>7.</b></p> 	<p><b>Squats sautes –Squats jump</b></p> <p>Squat sautées l’avant</p>
<p><b>2. La chaise</b></p> <p>Main long du mur</p> 	<p><b>Quadriceps</b></p> <p><b>Placement de départ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contre un mur, pieds largeur bassin, cuisses à 90° avec les jambes.</li> <li>- les abdominaux contractés, le dos plaqué au mur, le torse bombé.</li> <li>- le regard droit devant</li> <li>- les mains sont le long du corps pas en appuis sur les cuisses.</li> </ul> <p><b>Exécution :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maintenir la position en poussant sur ses talons.</li> </ul>		<p><b>Planche du grimpeur</b></p> <p>En planche, ramener le genou gauche entre les bras puis le genou droit.</p>

SPECIAL WORKOUT -Confinement Covid -Challenge Bouge avec ton SUAPS Antilles

<p>3.</p> 	<p>Phase 1, accroupi, on travaille les deltoïdes ainsi que les triceps, phase 2, les fesses et les ischios prennent le relais phase 3, pendant l'impulsion, les abdos transmettent la force nécessaire au saut et les quadriceps travaillent.</p>	<p>9. Montée de Genoux</p>  <p>9. High knees running to place</p>	<p><b>Quadriceps/ Fessiers/ Jumeaux</b></p> <p>9. Course sur place</p> <p>Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener <b>les cuisses à l'horizontale</b>. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.</p> <p>Erreur à éviter : Cambrer le dos vers l'avant</p>
<p>4.</p> 	<p><b>Extensions des mollets</b> En position debout, mains posées sur le dossier d'une chaise afin de rester équilibré, jambes tendues avec un écartement à hauteur de hanche.</p> <p>L'exercice consiste à effectuer des montées en expirant et des descentes en inspirant en gardant les jambes tendues.</p>	<p>10 Fente avant (Alterner D/G)</p>  <p>10. Lunge</p>	<p><b>Quadriceps/ Fessiers/Ischios/ Jumeaux</b></p> <p>10. Les fentes</p> <p>Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener <b>la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol</b>. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.</p> <p>Erreurs à éviter : Cambrer le dos vers l'avant / Le genou arrière touche le sol / Avancer les hanches</p>
<p>5. Montées de Marche (Alterner D/G)</p>  <p>5. Step-up on to chair</p>	<p><b>Quadriceps/ Fessiers</b></p> <p>5. Monter et descendre d'une chaise</p> <p>Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).</p>	<p>11. fessiers 1</p> 	<p><b>Départ</b> : Au sol, à quatre pattes, agenouillez-vous sur une jambe en vous appuyant sur vos coudes <b>Exécution</b> : Inspirez et tendez votre jambe en orientant le talon vers l'arrière. Expirez sur le mouvement, puis revenez à la position de départ. Et recommencez.</p>

SPECIAL WORKOUT -Confinement Covid -Challenge Bouge avec ton SUAPS Antilles

	<p>Erreur à éviter : Avancer le genou au-delà de la ligne des orteils</p>		<p><b>Précaution :</b> Veillez à ne pas monter la jambe arrière trop haut, pour éviter de cambrer le bas du dos.</p>
<p><b>6. fessiers</b></p> 	<p><b>Départ :</b> Agenouillez-vous sur une jambe, l'autre ramenée sous la poitrine, en appui sur vos coudes</p> <p><b>Exécution :</b> Inspirez et poussez votre jambe fléchie sous la poitrine vers l'arrière en orientant le talon vers le ciel. Expirez sur le mouvement, puis revenez à la position de départ. Et recommencez.</p>	<p><b>12. Air Squat</b></p> 	<p><b>Quadriceps/ Fessiers</b></p> <p><b>6. Les squats</b></p> <p>Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour <b>amener les cuisses à l'horizontale</b>. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à <b>contracter les abdominaux et les fessiers</b>. Erreur à éviter : Décoller les talons</p>

**LES ETIREMENTS du Bas du corps**

**APRES L'EFFORT**

S'assouplir et Récupérer

**Étirements statiques : 20s, sans à coups**

