

CONSIGNES Réaliser le circuit 3 à 5 fois. 15 secondes de récupération entre chaque exercice.
Pause de 1 minute par tour de circuit.

ECHAUFFEMENT Réaliser le circuit d'exercice "Posture - Echauffement" au préalable de ce circuit d'exercices.

Conseils :

Prendre connaissance du circuit avant la séance pour mieux appréhender les exercices à réaliser.

Exécution :

Installer le matériel puis enchaîner les cinq exercices.

1 GAINAGE STATIQUE - 4 PHASES



31 secondes par face

2 EXTENSION LOMBAIRES AU SOL, BRAS TENDUS



8 - 10 répétitions

Maintenir la position haute 3 secondes, puis reposer au sol

5 EQUILIBRE UNIPODAL / BIPODAL



Maintenir l'équilibre 30 secondes par côté

Unipodal : maintenir l'équilibre sur 1 appui
Bipodal : maintenir l'équilibre sur 2 appuis ; les pieds sur une même ligne, pied arrière sur la pointe de pied, pied avant sur le talon

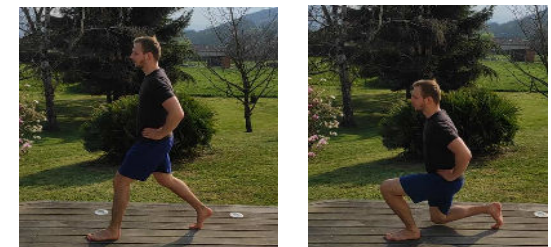
4 HOLLOW BODY



Maintenir la position 30 à 40 secondes

Garder les lombaires collées au sol

3 FLEXIONS DE JAMBES, APPUIS DECALES



8 - 12 répétitions par jambe

