

CUISSES-FESSIERS-ABDOS N°2 (30 minutes environ)

Commencez par un petit échauffement de 3 à 5 mn : étirez les bras au-dessus de la tête et enrroulez la colonne + twists du buste + talons/fesses + montées de genoux + petites flexions de genoux + trottiner...

Séance = 8 exercices – 45 secondes par exercice – 15 secondes de récupération – 3 à 4 tours

Timer : <https://www.youtube.com/watch?v=tBA1OznCzw>

(Démarrez-le à 7mn15 environ sinon coupure musicale)

1- SQUATS SUMO



2- EN SQUAT SUMO : DECOLLER 1 TALON PUIS L'AUTRE



3- FENTES CROISEES DERRIERE – JAMBE DROITE DERRIERE

- Bien garder les hanches et les épaules de face
- Genou et pointe du pied toujours alignés



4- EN EQUILIBRE SUR LA JAMBE GAUCHE (légèrement fléchie) :

- Lever la jambe droite sur le côté = expirer
- Ramenez-la en croisant devant = inspirer



5- FENTES CROISEES DERRIERE – JAMBE GAUCHE DERRIERE

(Voir photo n°3)

6- EN EQUILIBRE SUR LA JAMBE DROITE (légèrement fléchie) :

- ABDUCTIONS + ADDUCTIONS DE LA JAMBE GAUCHE (Voir photo n°4)

7- ETOILE DE MER :

- allongé en étoile, relever le buste et une jambe en touchant votre pointe de pied avec la main opposée = expirer
- relâcher dans la posture de l'étoile de mer = inspirer
- relever le buste en croisant de l'autre côté = expirer, etc....



8- ESSUIE-GLACES :

- En chaise renversée = expirer en descendant les jambes sur un côté, bien gainé pour ne pas décoller les épaules et tenir hanches et genoux alignés
- Inspirer en revenant au centre
- Idem de l'autre côté

