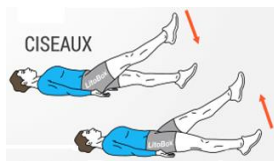


Voici une nouvelle séance de moins de 30mn à réaliser cette semaine.

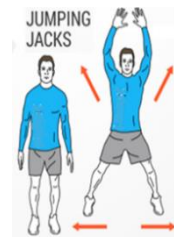
Elle est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun**, à l'intensité maximale dont vous êtes capable, **et en prenant 20 secondes de repos (et pas une de plus !)** entre chaque exercice. Deux tours sont à effectuer avec 3mn de récupération entre les tours.



1



2



3



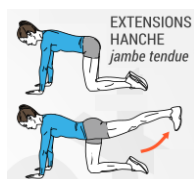
4



5



6



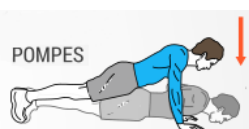
7



8



9



10



11



12

### 1. Montée de genoux

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

### 2. Les ciseaux de jambes

Allongé sur le dos, les mains le long du corps, lever les jambes et effectuer des battements de jambes. Les jambes demeurent tendues durant l'exercice. Ne triche pas, les jambes restent le plus proche du sol possible.

### 3. Les Jumpings Jacks

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis sauter à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

#### 4. La planche dynamique

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Passer de la position de départ à la position bras tendus en alternant la montée des bras.

#### 5. Les squats sautés

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. 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 est dynamique, effectuer un petit saut extension (si vos voisins du dessous sont sympas) tout en veillant à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

#### 6. Les abdominaux essuie-glace

Allongé sur le dos, monter les jambes à la perpendiculaire par rapport au sol (un peu de math), les bras à la perpendiculaire par rapport au corps (encore des math). Puis balancer les jambes de droite vers la gauche en contrôlant le mouvement sans que les jambes ne touchent le sol. Ne pas plier les jambes.

#### 7. Extension de la hanche

En position quadrupédique, en appui sur les mains, Soulever une jambe tendue en poussant la plante de pied vers l'arrière et légèrement vers le haut. Contracter les fessiers à chaque remontée et gainer la sangle abdominale. **Ne cambrer pas votre dos**.

#### 8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger.

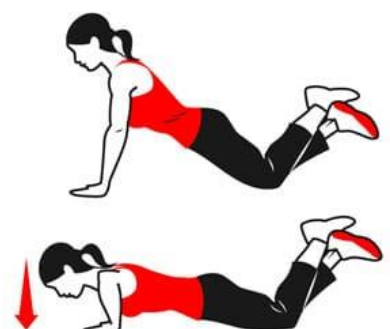
#### 9. V-ups

Allongé sur le dos, mains et pieds joints, jambes et bras tendus, pointes de pieds tendues, bras derrière la tête. À l'aide des abdominaux, lever simultanément les jambes, les bras et le torse, lever les jambes vers votre torse, toucher les orteils avec les mains, revenir en position initiale. **Veiller à bien travailler avec les abdominaux**.

#### 10. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



## **11. Abdominaux avec rotations**

Décoller légèrement le dos du sol, tendre la jambe droite, fléchir la gauche, puis rapprocher le haut de votre corps pour toucher votre genou gauche avec votre coude droit, puis inverser le mouvement.

## **12. Superman**

**Voilà ce que vous êtes en restant chez vous et en assurant la continuité pédagogique.**

Allongé sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Lever les mains et les pieds en même et maintenez la position pendant 30 secondes.