

Cher(e)s adhérent(e)s,

en cette période si particulière, ne nous relâchons pas ! Pour garder la forme, voici une seconde séance.

Prenez soin de vous !

### **1) Échauffement/mise en train :**

*Mobilisations articulaires : nuque, poignets/chevilles, épaules, coudes, ceinture pelvienne, hanches et genoux (environ 30 sec/articulations).*

*Course sur place, montée de genoux, talons-fesses, flexions, corde à sauter pieds alternés (sans support), jumping jack : faible intensité (environ 20 sec/mouvement).*

### **2) Renforcement musculaire : veillez à expirer pendant l'effort et à l'étirement constant des cervicales**

***Membres inférieurs** : 3 séries de chaque exercice de 45 sec, 25 sec de récupération entre chaque série en marche lente*

- squats
- fentes avant
- fentes arrière
- fentes latérales

### **3) Cardio : 20 sec/posture pas de récupération en endurance, répéter 2 fois**

- step
- double-step
- step in
- step out
- mambo
- course sur place
- montée de genoux/ bras alternés
- talons-fesses et mains sur les épaules
- bras tendus et jump ou demi pointe
- jumping jack

### **4) Étirements/assouplissement :**

*étirement en torsion dorso-lombaire, ischios-jambiers, adducteurs, fessiers*

*1min par posture, 2 répétitions*