FICHE N° 2

Commençons par un petit ECHAUFFEMENT, indispensable pour pratiquer en toute sécurité, et aussi pour être plus performant !!!

1 Dérouler la nuque

2 Rotation des épaules, avant arrière, déroulement des articulations des coudes des poignets, des genoux et des chevilles. Ne pas oublier la rotation des hanches….

UTILISER LA ROUTINE QUE L’ON FAIT EN DÉBUT DE COURS

En fonction de votre forme, de votre niveau sportif, vous pourrez répéter cette série 2 fois, même 3, à la suite en vous accordant 5 minutes de récupération entre chaque série, ou au cours de la journée. Parfois vous avez des options possibles, plus difficiles (+) ou plus faciles (-).

Chaque exercice dure 30 secondes, ou 1 minute, avec 1 temps de récupération entre chaque. On travaille à son rythme, en essayant d’augmenter le nombre de répétitions pour chaque exercice de la série au fur et à mesure.

Cherchez quels muscles travaillent en priorité sur chaque exercice. On reviendra dessus bientôt, avec la fiche n°3.

A FAIRE CHAQUE JOUR SEUL EN FAMILLE TRANQUILLEMENT EN MODE CHALLENGE

AU CHOIX !!!