**FICHE N° 4**

****

1 **JUMPING JACK**  **TRAVAIL**: Cardio + jambes buste tronc (très complet)

 **MUSCLES CIBLÉS**: mollets quadriceps ischio abdominaux deltoïdes

 Sautez en écartant les jambes et en levant les bras au- dessus de la tête, puis on saute pour refermer les jambes, les bras se baissent, et on recommence.

 **OPTION -**: 3 séries de 10 à 15 répétitions avec 15’’ de récupération entre chaque

 **OPTION +**: 3 séries de 15 à 20 répétitions avec 15 ‘’ de récupération entre chaque

 **RÉCUPÉRATION**

** **

**2** **FENTE AVANT STATIQUE TRAVAIL :** Les cuisses, le buste

 **MUSCLES CIBLÉS**: fessiers ischio, quadriceps

**OPTION -**: 2 séries de 30’’ en changeant de jambe au bout de 15’’ sans temps d’arrêt

 Buste droit se placer en fente avant, jambe avant fléchie, et jambe arrière fléchie, le plus bas possible

**OPTION +**: faire l’exercice en tenant une bouteille d’eau (ou autre charge pas lourde) dans chaque main

 2 séries de 1’ en changeant de jambe au bout de 30’’ sans temps d’arrêt

 Récupération 15 ‘’ entre les 2 séries

 **RÉCUPÉRATION**



**3** **BATTEMENTS DE JAMBES TRAVAIL**: buste et cuisses

 **MUSCLES CIBLÉS**: Abdominaux et quadriceps

 Allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes en l’air, faire des petits battements en gardant les jambes tendues, et **en plaquant le bas du dos au sol**

**OPTION -**: levez davantage les jambes au -dessus du buste

**OPTION -**: enlever 1 série de battements

**OPTION +**: Descendre les jambes plus bas **en gardant le bas du dos au sol**

**OPTION ++**: Lever les bras tendus au-dessus de la tête et décoller la tête du sol

3 séries de 20 battements

Récupération 15 ‘’ entre chaque série

 **RÉCUPÉRATION**



4 **FENTES LATÉRALES TRAVAIL**: cuisses fesses

**MUSCLES CIBLÉS**: fessiers ischio quadriceps adducteurs

 Effectuez 1 fente latérale sur la gauche en gardant le buste de face, les pieds au même niveau, et revenir recommencez 10 fois à gauche et enchainez 10 fois à droite

 2 séries avec 1 récupération de 15’’ entre chaque

**OPTION +**: en position fente poser la main opposée au sol (fente gauche avec main droite)

 **RECUPÉRATION**



**5** **ELÉVATION BRAS DEVANT** (Façon boxe) **TRAVAIL :** Bras

**MUSCLES CIBLÉS**: Deltoïdes pectoraux

 Debout buste droit, bras pliés devant soi avec charge (pas lourde), pousser 1 bras jusqu’à l’horizontale devant et le ramener, puis idem l’autre bras

3 séries de 10 de chaque côté

Récupération 15’’ entre chaque série

OPTION - : Faire l’exercice sans charge

 **RECUPERATION**



6 **COURSE SUR PLACE TRAVAIL**: Cardio, jambes buste

**MUSCLES CIBLÉS**: Quadriceps ischio mollets et abdominaux

 En restant sur place courir le plus vite possible en faisant de touts petits mouvements, en vous aidant des bras qui doivent être très actifs

3 séries de 20 ‘’ avec 15’’ de récupération entre chaque série

 **RECUPÉRATION**



7 **GAINAGE TRAVAIL**: tronc

**MUSCLES CIBLÉS**: abdominaux fessiers

En appui sur les avants bras et els pointes de pieds garde le corps gainé en serrant les abdominaux et les fessiers.

**OPTION -**: posez les genoux au sol en gardant le corps gainé

**OPTION +**: en position gainage écartez un pied vers l’extérieur le ramener et même chose l’autre pied

3 séries de 20 ‘’ avec 15’’ de récupération entre chaque série

 **BRAVO !!!**

 **N’oubliez pas de vous étirer !!! (voir fiche étirements)**