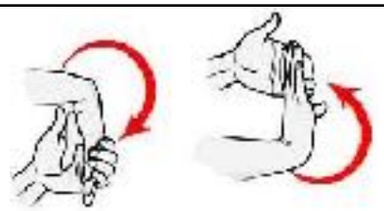
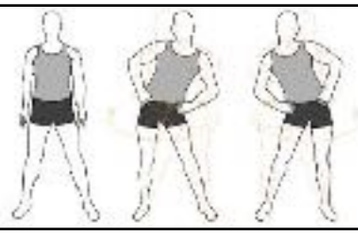
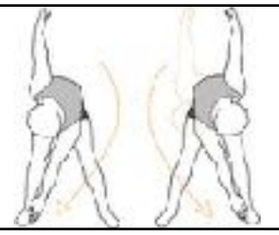
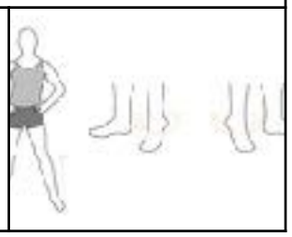
Mobilisation articulaire de la tête au pied / mouvements globaux des bras et épaules (2 min)					
					

Échauffement ACTIVO/DYNAMIQUE (5 min)								
Bloc 1			**Bloc 2**			**Bloc 3**		
6 Fentes arrières	**Pompe + Downward dog X3**	**Fente étirement psoas D/G sur 6”**	**6 Squats Overhead élastiques**	**1 pompe + Downward dog Touch toe X3**	**Étirement quadriceps D/G sur 6”**	**6 fentes latérales**	**6 hip trust**	**Étirement fessiers D/G sur 6”**

Circuit bas du corps

Tabata 20”/10” (2 tours) repos 2’

Exercices	***Images***	***Consignes***
Jumping jack		Sautez en écartant les jambes et en amenant les bras au dessus de la tête
Fente arrière		Descendre sur une jambe en contrôlant l’alignement cheville genou hanche, regardez devant soi.
Fentes latérales		Poser un pied sur le coté, se baisse sur la jambe, le genou reste au dessus de la cheville, regardez devant soi.
Hip trust		Allongé sur le dos, montez le bassin le plus haut possible, contractez les fessiers maintenir deux secondes puis redescendre
Squat sumo		Placez vos pieds un peu plus larges que les hanches, pointes de pieds vers l’extérieur, effectuez une flexion dos droit sans décoller les talons, les fesses descendent au niveau de la ligne des genoux. Les genoux ne dépassent pas la ligne des orteils.
Coude/ genou twist alterné		Debout , mains derrière la tête, effectuez une rotation alternée genou droit/ coude gauche puis inversement. Possibilité de monter sur la pointe des pieds à chaque rotation.

Tabata 20”/10” (2 tour) repos 2’

Pompes		Position de planche, ne pas cambrez le bas du dos, descendre en inspirant, soufflez dans la montée. Les mains restent sous les épaules
Mountain Climb		Mains sur une chaise, montez les genoux à la poitrine
Dorsaux superman		Sur le dos, mains le long du corps légèrement écartés, jambes droite au dessus du bassin, appuyez sur vos mains pour décoller le bas du dos, puis contrôlez la descente. Les pieds doivent restez au dessus du bassin.
Ados hundred		Jambes à 90°, épaules et tête relevées, dos neutre, 5 battements bras sur inspiration par le nez, 5 battements bras sur expiration par la bouche
Dead bug		Allongé sur le dos, dos neutre, tendre la jambe droite et le bras droit. Le bras gauche pousse sur le genoux gauche. Cherchez l’auto-agrandissement sur 3”
Planche latérale		Sur le flanc, coude en dessous de lépaule, modulez la position selon le niveau