

**BONJOUR LES Z'AMIS !!!**

**RAVIE DE VOUS RETROUVER !!!**

**Au programme pour cette nouvelle séance :**



**Squats latéraux** : 10 rép. à Droite puis 10 rép. à Gauche. Bien placer le poids du corps au centre en fléchissant les genoux.

**Chevilles Mollets Fessiers** : Debout, bien droit, pieds légèrement espacés ; faire des extensions sur les orteils en contractant les fessiers. (Monter sur pointe de pied). **2 séries de 15 rép.** Possibilité de prendre appui avec 1 main, sur 1 meuble ou le mur.

**La Table** : Au sol, en appui sur les mains et genoux ; tendre la jambe droite vers arrière et bras G vers avant, en s'étirant au maxi. nuque alignée, regard au sol. **Tenir 10 sec.** en serrant abdos. Idem avec jambe gauche / bras droit. **Faire 2 fois chaque côté**

**Abdominaux** : Contractions isométriques du ventre : Allongé sur le dos, bras le long du corps, nuque relâchée. Lever les jambes verticalement, mollets parallèles au sol. Contracter les muscles abdos. **pdt 8 sec.** Penser à bien rentrer le ventre pdt l'exercice. Inspirer par le nez, expirer par la bouche. **Faire 8 longues contractions.**

**Fessiers** : Au sol, en appui sur avt-bras et genoux ; lever 1 jambe fléchie à l'arrière, puis relâcher. **Faire 2 séries de 15 rép/jbe.** Alternier les séries. **Attention, dos plat** pdt l'exercice.

**Petite détente pour terminer...**

Allongé sur le dos, bras en croix, laisser tomber ses genoux côté G et tourner la tête à D. Quelques respirations, puis changer de côté.

Sur le dos, ramener le genou G vers la poitrine en s'aidant des mains, jambe droite tendue au sol. Quelques respirations et changer de jambe.

Enfin, genoux ramenés poitrine, tenus par les mains, effectuer des pts mouvements sur les côtés pour masser le bas du dos.

**Une fois les exercices terminés, repasser sur le côté pour se lever !!!**

**Pensez à faire un petit échauffement avant de commencer. Hydratez-vous régulièrement.**

**COURAGE A TOUTES ET A TOUS !**

**PORTEZ VOUS BIEN ! & PRENEZ SOIN DE VOUS !**

**A TRES VITE !**

**Danielle Avril 2020**