

## REMISE EN FORME du 2ème CONFINEMENT

### Série d'échauffement - 6 mn

1 – Course sur place - 30 sec.



2 – Jumping-Jack - 30 sec.



3 – Course sur place - 30 sec.



4 – Montée de genoux - 30 sec.



5 – Course sur place - 30 sec.



6 – Piétiner sur place - 30 sec.



Refaire une deuxième fois la série des 6 exercices

## **Renforcement musculaire**

### **1 – Série de squats**



### **2 – Série élévations mollets**



### **3 – Série fente avant**



### **4 – Série gainage sur mains**



### **5 – Série gainage sur coudes**



### **6 – Série gainage dos**



## **Abdominaux**



### **1 – Série abdominaux toucher talons**



### **2 – Série abdominaux bras vers le haut**



### **3 – Série abdominaux coude vers genou opposé**



## Etirements classiques

### A faire après chaque séance

Tenir la position entre 20 et 30 secondes (de chaque côté) et relâcher lentement.

**Exercices 12 et 13** : alternez pendant 20 à 30 secondes, Les exercices 12 et 13 en tenant la position au moins 1 seconde.

