

Echauffement :

Balancer d'une jambe sur l'autre, rajouter lever du bras vers le haut en alterné, puis les 2 bras en même temps.
Continuer à se balancer de droite et de gauche avec rotation du buste et des épaules sur le côté ; puis en levant la jambe.
Rester sur une jambe, continuer à lever l'autre avec toujours la rotation du buste. Changez de côté .
Pas du patineur puis en avançant et en reculant , avec impulsion ou pas . Ou si on préfère, juste croiser la jambe arrière en alterné

Travail jambes /fessiers

Fente latérale alternée en fléchissant bien le genou et en poussant les fessiers vers l'arrière . 4 x 8
Rester en fente mais en alignant buste et bassin (on se place donc de profil) : poser les mains au sol ou si trop dur, mains sur cuisse avant, la jambe arrière reste tendue et on fléchit/tend la jambe avant 3 x 8
On garde la position main au sol ou sur la cuisse , jambe avant fléchie et c'est la jambe arrière que l'on fléchit/tend 3 x 8
On termine par à nouveau fente et tendre la jambe avant avec une jambe arrière tendue mais en soulevant les orteils de la jambe avant à chaque fois que l'on emmène le poids du corps vers l'arrière 3 x 8 et on maintient la position orteils levés 8 temps . On change de côté

Taille/cuisses

Debout, jambes tendues et serrées, pieds ouverts , mains derrière la tête, coudes bien ouverts : commencer par juste lever au maximum le genou sur le côté en gardant le bassin de face . Puis toujours lever le genou et incliner le buste sur le côté, coude vers genou. Terminez avec toujours lever du genou côté mais rotation du buste pour emmener le coude opposé vers le genou . 2 x 8 chaque exo _____

Travail bras /épaules

Debout, bras tendus le long du buste, rotation externe des mains (position du pingouin) : petits relevés des bras sur les côtés 4 x 8
Grands relevés des bras, hauteur des épaules 3 x 8 . Rester bras levés et rotation des bras-épaules interne/externe 3 x 8
Rester bras levés et ouverts sur les côtés pour venir descendre les coudes vers la taille en rapprochant les omoplates 3 x 8
Garder les coudes à la hauteur de la taille et les reculer vers l'arrière, ramener bras fléchis collés au buste, mains levées vers le haut et déplier le bras vers l'arrière en poussant sur les paumes de mains 3 x 8

Fessiers au sol

Allongé sur un côté, jambe du dessus fléchie : fermer la hanche en descendant le genou vers le sol et à l'avant 3 x 8
Rester genou au sol et tout petit vers le bas, 4 x 8
Garder le genou vers l'avant et déplier le bas de jambe en poussant sur le talon 3 x 8
Terminer avec toutes petites flexions du genou en poussant très vite sur le talon 4 x 8 Changer

Sur le dos, une jambe fléchie, une jambe levée : monter et descendre le bassin 3 x 8
Rester vers le haut 4 x 8
Stabiliser la position en haut et abaisser vers le sol la jambe tendue puis la remonter 3 x 8
Toujours bassin levé, petites inclinaisons de la jambe tenue vers le buste 4 x 8
Changer de jambe

Abdos

Rester sur le dos, une jambe à la verticale, mains derrière la tête ; relevé du buste en restant dans l'alignement 3 x 8
Rester petits en haut 4 x 8 .
Reprendre les grands relevés mais en rotation du buste (coude opposé vers genou) 3 x 8
Rester en rotation en haut et côté 4 x 8
Rester sur le dos , tête et épaules au sol, une jambe levée tendue et en fixant bien le bassin, ouvrir la jambe sur le côté 3 x 8
Rester en ouverture et toutes petites ouvertures 4 x 8
Rester sur le dos, les 2 jambes levées et monter/descendre le bassin du sol, mains derrière la tête ou sous les fessiers 3 x 8

Etirements

A plat ventre, bras fléchis , coudes à la hauteur des épaules légèrement vers l'avant : se repousser avec les mains pour dégager la poitrine du sol en cherchant à aller vers l'avant plutôt que vers le haut

Rester à plat ventre, fléchir une jambe en ramenant le talon vers la fesse et attraper le pied avec la main du même côté ; ramener le talon sur la fesse et décoller le genou vers le haut

Assis, jambes fléchies à la largeur des hanches : venir attraper les pointes de pieds et chercher à tendre les jambes en conservant un dos droit