

Cours de gym " RM 8 "

Echauffement :

Enroulé des épaules avant/arrière, 8 dans chaque sens.

Jambes ouvertes en V : faire des flexions, 2 x 8.

Step out (on se balance d'un pied sur l'autre) avec lever du bras opposé, 2x 8

Step touch, puis double step touch puis ouvrir et croiser derrière (gripe vine) 2 x 8 chaque version

Pony pony (petits sauts droite/gauche) 2x 8

V step du pied droit 8 fois, puis du pied gauche. Puis en 4 du pied droit, puis gauche, puis en 2, puis enfin en alterné

Terminer par des squatts sautés avant et reculer avec petits rebonds 2 x 8

Travail jambes /fessiers

Squats pieds parallèles, largeur des hanches 3 x 8. Rester en flexion et balancer les hanches vers la droite en ayant levé le talon droit, 2 x 8, puis idem à gauche .

De la position debout, croiser jambe droite à gauche vers l'arrière en fléchissant genou droit, puis revenir, 3 x 8.

On conserve la jambe croisée et le genou fléchi, on abaisse le buste en plaçant la main gauche au sol et à l'avant et 3 x 8 petits rebonds sur place. On refait tout avec la jambe gauche que l'on croise à droite.

De la position debout, on recule au maxi la pointe de pied droit pour se placer en fente avant et on revient debout en levant le genou droit, 3 x 8 puis on reste genou-poitrine 4 x 8.

Travail bras /épaules

Bras levés hauteur des épaules : enrouler dans un sens puis 2 x 8 dans chaque sens.

Bras ouverts et toujours hauteur des épaules, ramener les mains vers la poitrine 3 x 8.

Bras le long du buste : ramener les poings vers les épaules sans bouger les coudes 3 x 8, puis tous petits 4 x 8

Garder les bras fléchis, coudes serrés vers le buste et reculer les coudes 3 x 8, puis petits arrière 4 x 8

Fessiers au sol

Allongé sur un côté, tête en appui sur une main, jambes fléchies à 90° : ouvrir et fermer la jambe du dessus, 3 x 8, puis petits, puis on reste vers le haut 4 x 8

Garder la jambe fléchie et rotation en dedans vers le sol du genou 3 x 8 et on reste vers le sol 4 x 8 .

A 4 pattes, sur les mains ou sur les coudes : dos droit, lever le genou droit vers le plafond 3 x 8 et on reste vers le haut 4 x 8.

Toujours à 4 pattes, mais les 2 genoux décollés de 10 cm du sol : lever un genou vers le haut 3 x 8 et on reste vers le haut 2 x 8 ..Attention : on ne repose pas les genoux au sol.

Refaire le tout en changeant de jambe.

Abdos

En équilibre fessiers, et en prenant appui sur les mains vers l'arrière : fléchi/tendu les jambes vers l'avant 3 x 8. Assis, jambes fléchies : enroulé du bas du dos vers l'arrière et revenir 3 x 8 .

En équilibre fessier mais un pied reste au sol : croiser coude-genou opposé 3 x 8, puis petits 4 x 8.

En déséquilibre fessier c'est-à-dire incliné sur la fesse et hanche droite : on refait déplié jambes en alternées à l'avant 3 x 8. On reste vers la droite, pied droit posé au sol, jambe toujours fléchie et on croise coude-genou opposé 3 x 8 et petits 4 x 8. Ne pas oublier de faire les 2 côtés

Sur le dos, jambes levées à la verticale largeur des hanches : élévation buste, main droite vers talon droit 3 x 8 et petits, on reste 4 x 8. Puis main droite vers talon gauche 3 x 8 et 4 x 8 petits. Là encore les 2 côtés

Etirements

Sur le dos, une jambe tendue en poussant le talon vers l'avant, l'autre fléchie sur le bassin, mains sur le genou ; tracter vers le buste et l'épaule Puis les 2 jambes fléchies sur le bassin, basculer les 2 genoux vers le sol.

Debout, on fléchit une jambe vers l'arrière et on attrape le pied avec la main et on recule le genou. On change de jambe. Debout, en flexion sur la jambe d'appui, l'autre tendue devant, pied flexe relevé : incliner le buste vers l'avant

Etirement épaule en croisant un bras devant le buste et en tractant avec la main opposée.