

Circuit Fessiers/Abdos

Echauffement des articulations, quelques squats et quelques mouvements de bras.

Circuit **45 sec d'effort par exercice, pas de pause entre les exos, 1min de récup la fin du circuit.**

Faire le circuit **3 à 5 fois.**

Respiration : expiration à l'effort

1) Monter sur une chaise avec montée de genou d'un côté (droit). Le plus rapidement possible !

Expiration sur la montée

Inspiration quand on redescend



Enchaîner directement avec squats sauts sur jambe gauche pendant 30 sec (sorte de cloche pied en descendant sur la jambe gauche, en enfonçant bien le talon gauche dans le sol sur la descente, en amortissant le saut, donc mouvement fluide et délié, sans blocage, et si possible, on va chercher avec la main le sol, mais: c'est grâce au fléchissement de la jambe qu'on touche le sol avec la main, PAS EN SE PENCHANT. Autrement dit, je préfère qu'on ne touche pas le sol avec la main et qu'on fléchisse le plus possible sur ta jambe)

2) Même chose avec genou gauche

Expiration sur la montée

Inspiration quand on redescend

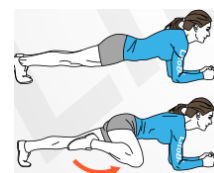


Enchaîner directement avec squats sauts sur jambe droite pendant 30 sec

3) Gainage sur les coudes et sur les pointes de pieds (ou sur les genoux avec les genoux en arrière des hanches si c'est trop dur). Si c'est trop facile le gainage statique, rajouter des montées de genoux.

Plus on est à l'aise, plus on peut mettre tes coudes devant tes épaules.

Respiration régulière



4) Squats larges sautés (fessiers et cuisses) avec orteils vers l'extérieur en se focalisant sur les fessiers pour remonter (garder les genoux en ligne avec les orteils tout au long du mouvement). Pas besoin de faire des grands sauts, petits sauts et on amortit le saut sans bloquer l'articulation (comme un ressort, fluidité du mouvement) en enfonçant bien ses talons dans le sol.

Expiration sur la montée

Inspiration quand on redescend



5) Abdos sur le dos en allant chercher à la verticale en se focalisant sur les abdos pour décoller les fesses du sol (bien aller chercher vers le plafond mais pas derrière soi, vraiment à la verticale, le tout en contrôlant, expire quand on monte, inspire quand on descend. Décoller les épaules du sol et maintenir ta nuque avec les mains afin de sentir davantage plus les abdos. Si ça tire trop dans le bas du dos possibilité de mettre un petit coussin sous les lombaires ou les mains dessous)

Expiration quand on décolle les fesses

Inspiration quand on redescend

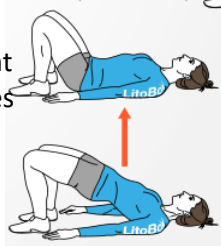


6) Montées de bassin (fessiers) – Pour rendre l'exercice plus difficile, possibilité de mettre les pieds en hauteur sur quelque chose (20 cm de haut environ)

Sur le dos, talons près des fesses (possibilité de décoller les pointes de pieds pour être uniquement sur les talons), largeur de l'ouverture des pieds, extérieur des hanches et pointes de pieds ouvertes sur les côtés. En se focalisant sur les fessiers, donc en les contractant, monter le bassin puis redescendre, toucher le sol avec les fesses et repartir.

Expiration sur la montée

Inspiration quand on redescend



Ou pour plus de complexité et de difficulté : **Relevés de bassin sur 1 jambe**

Même principe mais avec une jambe en l'air et l'autre talon près des fesses. Commencer avec jambe gauche en l'air.

30 sec d'effort d'un côté et enchaîner avec 30 sec d'effort de l'autre côté.



7) Russian twist (abdos)

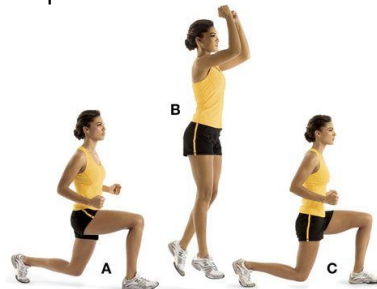
Assise, pieds au sol (si t'es à l'aise pieds en l'air), jambes fléchies, dos en arrière.

Aller chercher de chaque côté avec les bras (munie ou non de bouteilles d'eau dans les mains, 50cL ? 1L ? 1,5L ? Bidon de 30L ?)



8) Fentes alternées ou sautées

Soit simplement en alternées soit sautées, dans tous les cas le mouvement est initié par le genou arrière qui va chercher vers le sol, le genou avant reste au-dessus de la cheville (il ne part pas vers l'avant). Garder le buste droit et rester gainé pour garder son équilibre.



Enjoy Enjoy !