

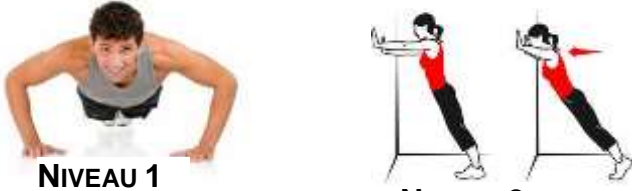

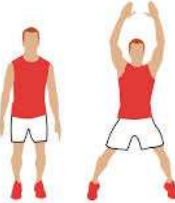




PROGRAMME BODY-EXPRESS #2

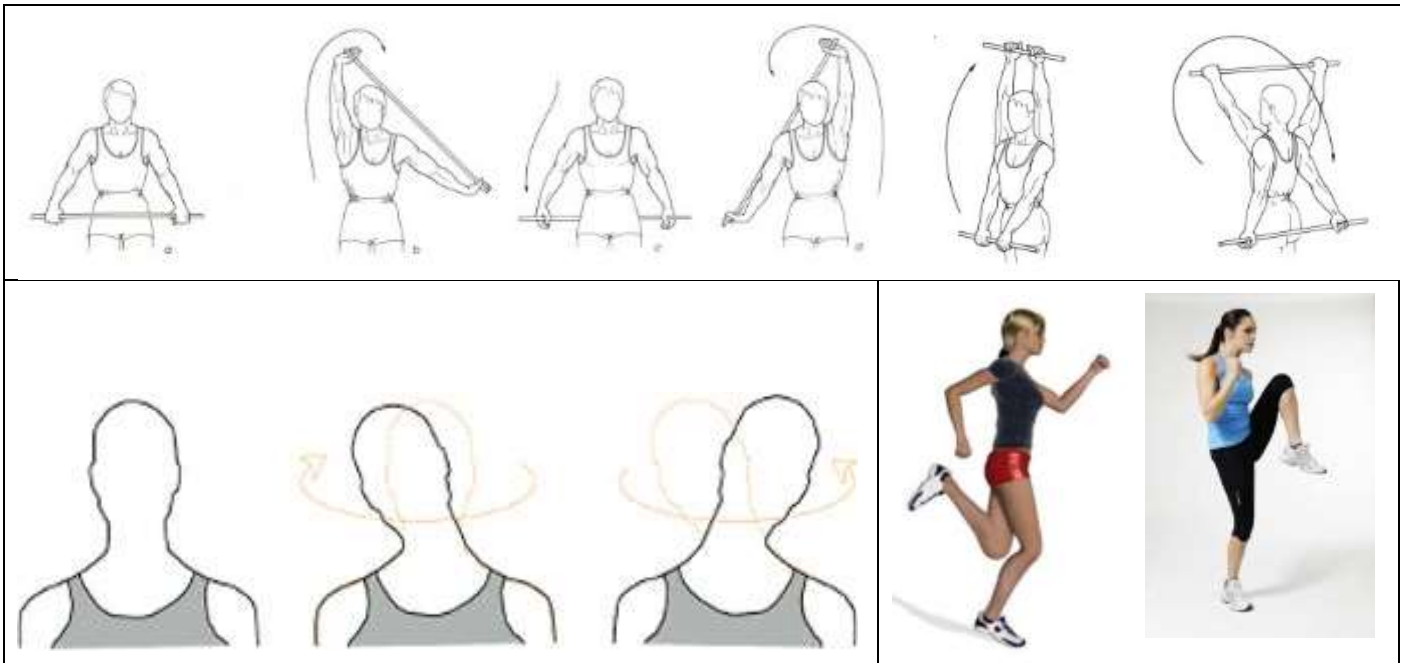
30mn en moyenne si vous faites 3 tours. A faire tous les 2 jours, vous pouvez aussi alterner avec du jogging ou du velo.
 Vous ne ferez aucune pause entre les exercices.
 Vous pouvez faire une pause de 3mn à la fin de chaque tour.
 Pensez à vous étirer.

 <p>NIVEAU 1 NIVEAU 2</p>	<p>Gainage antérieur en planche</p> <p>Tenez 30s en position 1 ou 2</p> <p><i>Serrez bien le ventre pour ne pas cambrer le dos et respirer profondément.</i></p>
 <p>NIVEAU 1 NIVEAU 2</p>	<p>Flexions</p> <p>Effectuez 20 répétitions lentes en descendant le plus bas possible sans lever les talons.</p> <p><i>On souffle en remontant, pieds légèrement écartés</i></p>
 <p>NIVEAU 1 NIVEAU 2</p>	<p>Pompes</p> <p>Faites des pompes pendant 30s ou 15-20 X</p> <p><i>Soufflez en poussant sur les bras, gainez bien les abdos</i></p>
 <p><i>Prenez une haltère ou un poids de 2(fille) à 5kg(garçon), ou encore Une grosse bouteille d'eau remplis à fond.</i></p>	<p>Pull-over</p> <p>Faites ce mouvement pendant 30s ou 15-20 X.</p> <p><i>Inspirez en amenant le poids derrière la tête, puis soufflez en le montant.</i></p>
 <p>NIVEAU 1 NIVEAU 2</p>	<p>Jumping jack ou courir 3mn si extérieur</p> <p>Effectuez des jumpings jack pendant 30s ou faites-en 30-35 X</p> <p><i>Les jumpings jack se font en sautant, c'est un exercice cardio</i></p>
	<p>Abdos obliques</p> <p>Effectuez ce mouvement 10-15x chaque côté pas trop vite</p> <p><i>Soufflez bien à chaque fois que vous rapprochez le genou et le coudes l'un de l'autre, gardez le bas du dos au sol.</i></p>
 <p>Talons fesses</p>	<p>Talons-fesses ou courir *</p> <p>Faites des talons-fesses ou corde à sauter en sautant pendant 1mn</p> <p><i>Essayez d'amener les genoux vers l'arrière, tenez vos abdos.</i></p>

Donnez-vous à fond, si vous devez faire 1mn et que vous bloquez avant la fin, faites une pause de 10s et reprenez jusqu'au bout.

* Faites un sprint sur 50-60m ou courez à allure modéré pendant 3mn.

ECHAUFFEMENT



ETIREMENTS

Voici quelques étirements à faire pendant 10-20s (chacun). Soyez doux et respirez profondément.
 Vous souhaitez aller plus loin ? Alors rejoignez-moi en cours collectif ou en cours particulier.

