

- Réaliser les ateliers dans l'ordre défini en respectant au maximum les postures et les consignes données.
- Démarrer chaque exercice en rentrant le ventre (sauf exercice 11).
- Durée totale de travail : 16 min, limiter le temps de pause au changement de position.

1

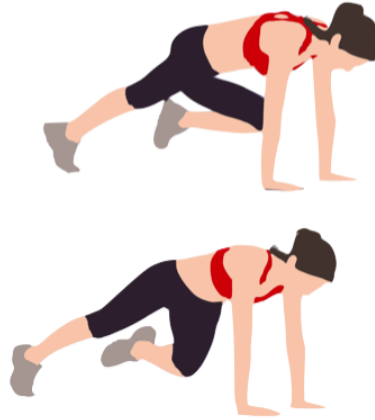


SOULEVÉS DE BASSIN

30s puis tendre une jambe. Changer de jambe toutes les 30s. A réaliser deux fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 2 min 30 s

2



MOUNTAIN CLIMBER

Position initiale pompe. Venir toucher coude et genou opposés. Alternner.

Réaliser 30 répétitions de chaque côté.

Durée totale de l'exercice 1 min

3



ABDOMINAUX CRUNCHS

30 répétitions. Souffler sur la montée des épaules.

Durée totale de l'exercice 1 min

4

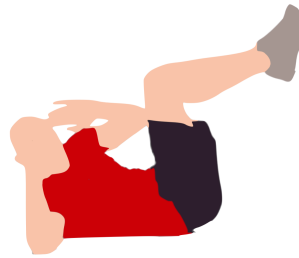


GAINAGE VENTRAL

Rentrer le ventre.

Durée total de l'exercice 1 min 30

5



CRUNCHS CROISÉS

Venir toucher coude et genou opposé.

30 répétitions au total.

Durée total de l'exercice 1 min 30

6



GAINAGE COSTAL

45 s de chaque côté.

Durée total de l'exercice 1 min 30

7

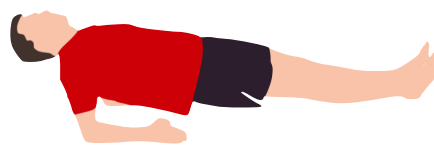


PENDULE BRAS ÉCARTÉS

Basculer les membres inférieurs 30 fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 1 min

8

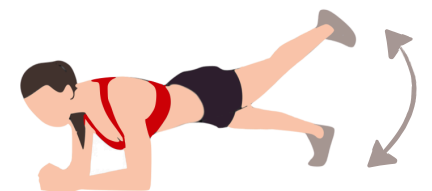


GAINAGE DORSAL

Rentrer le ventre.

Durée total de l'exercice 1 min 30

9

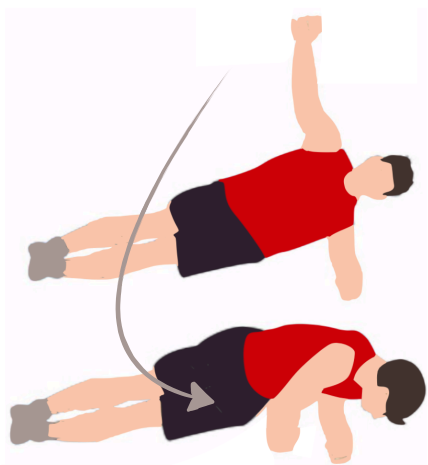


GAINAGE VENTRAL DYNAMIQUE

Soulever le pied 30 fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 1 min

10



GAINAGE COSTAL DYNAMIQUE

Exercer une rotation du tronc pour venir toucher le sol avec le coude.

30 fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 2 min

11



EXTENSION LOMBAIRE

Exercice d'assouplissement basé sur l'extension lombaire et thoracique. Partir de la position « sphynx » allongé sur le ventre et tendre progressivement les coudes. 30 répétitions. Prendre son temps et souffler.

Durée total de l'exercice 1 min 30 s.

Thibault Meslin - MKDE
Février 2020