



## Échauffement maison 1 - Durée 0:06:00

— Échauffement articulaire (2 min) : rotation cou, épaules, coudes, bassin Échauffement musculaire (4 min) : effectuer deux séries de 30 sec de gainage, 30 sec cours sur place



**Circuits : 5 Repos : 0:01:00**

### Gainage au sol



Poids du corps

Effort : 0:00:40  
R' 0:00:20

### Abdx Crunsh inversé



Poids du corps

Effort : 0:00:40  
R' 0:00:20

### Squat



Poids du corps

Effort : 0:00:40  
R' 0:00:20

### Pompes genoux au sol



Poids du corps

Effort : 0:00:40  
R' 0:00:20

## Etirements bas du corps - Durée 0:05:00

— Finir la séance par 5 min d'étirements passifs sur les muscles sollicités : quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs, mollets, fessiers. Les étirements seront effectués sans « temps de ressort » (sans à-coup), mais de façon progressive, en se relâchant et en expirant doucement par la bouche.

## Evaluation de ma séance

J'ai réalisé ma séance

Oui  Non

Difficulté : ... / 10

[0 : rien, 1-3: Très facile à confortable, 4-6 : Modéré à difficile, 7-9 : Pénible à extrême, 10: insoutenable]