

Dossier éducation physique pour les filles du troisième degré.

Dans la mesure où nous ne pouvons plus nous rendre en salle et qu'il est important de se maintenir en forme ;-), voici 3 circuits et/ou programmes que je te conseille de réaliser chez toi. L'idéal est d'alterner les circuits et de travailler 30 à 45 minutes trois fois par semaine. N'oublie pas de t'étirer ! Si le temps le permet, n'hésite pas, de temps en temps, de remplacer ta séance en intérieur par une marche en plein air... Bon entraînement !

Madame Deconinck

1. Circuit Cardio :

Attention : Je te déconseille de faire l'exercice de la bicyclette (notion d'hyperpression abdominale vue au cours)



2. Programme gainage

3. Programme fessiers et cuisses

4. Etirements

5. Rappel : les grands groupes musculaires

1. Circuit Cardio

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Circuit : Cardio

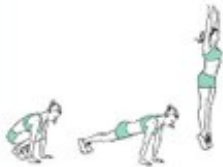
Ce circuit se compose de 4 modules. Enchaîner chaque module 2 fois. Entre chaque module, exercer un temps de récupération d'1 minute en restant actif (marcher ou sauter doucement). Durée entre 30 et 45 minutes selon niveau.
Tous les détails sur le blog.

Module 1 x 2

Snap jump  20 répétitions	Fentes  20 répétitions / jambe	corde à sauter  1 minute	Escaladeur  20 répétitions / jambe
---	---	---	---

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

Module 2 x 2

Burpees  20 répétitions	Pompes genoux  20 répétitions	Jump squat  20 répétitions	Bicyclette  20 répétitions / jambe
---	---	---	---

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

2. Programme gainage

Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Programme gainage

Voici des idées de postures de gainage.

L'idéal est de faire 5 séries de 30 secondes à 1 minute, entrecoupées de 30 secondes de récupération entre chaque série, 2 à 3 fois par semaine.

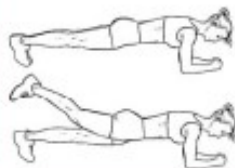
Tous les détails sur le blog.

Planche



30 secondes
à 1 minute

Planche jambe



10 à 30 répétitions
/ côté

Soulevé de jambes



Le bassin ne bouge pas, seules
les jambes se relèvent.

30 secondes
à 1 minute / côté

Planche sur bras



30 secondes
à 1 minute

Escaladeur croisé



En planche sur les mains, genou
vers bras opposé

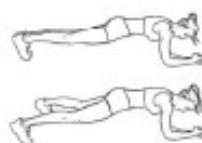
10 à 30 répétitions
/ côté

Pont statique sur une jambe



30 secondes
à 1 minute / côté

Planche Jack



10 à 30 répétitions
/ côté

La chaise



30 secondes
à 1 minute

Superman



30 secondes
à 1 minute

Swiss Ball



30 secondes
à 1 minute

Pont statique



Contracter les fessiers le plus haut
possible

30 secondes
à 1 minute

Planche côté



30 secondes
à 1 minute / côté

3. Programme fessiers et cuisses

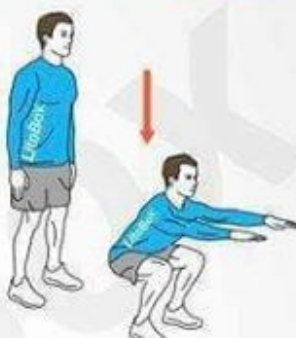
BAS DU CORPS
PROGRAMME
FESSIERS
ET CUISSSES



1 30
FENTES
AVANT
(g + d)



2 20
SQUATS
sumo



3 10 EXTENSIONS HANCHE
JAMBE TENDUE
(gauche)



4 10 LEVÉS JAMBE
FLECHIE CÔTÉ
(gauche)



5 10 EXTENSIONS HANCHE
JAMBE TENDUE
(droite)

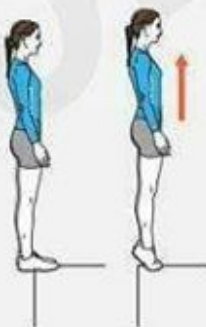


6 10 LEVÉS JAMBE
FLECHIE CÔTÉ
(droite)



BONUS →
AU DÉBUT ET À LA FIN
DU CIRCUIT

50
EXTENSIONS
DES MOLLETS



4. Quelques exemples d'étirement



Lombaires



Lombaires+Fessiers



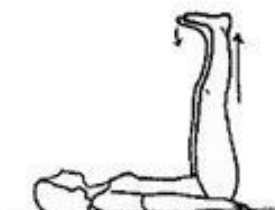
Lombaires+Epaules



Lombaires+Fessiers



Paravertébraux



Ischios+Mollets



Fessiers



Adducteurs



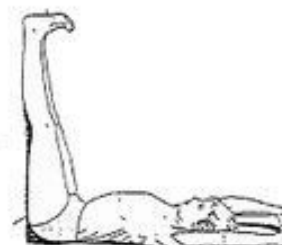
Ischios



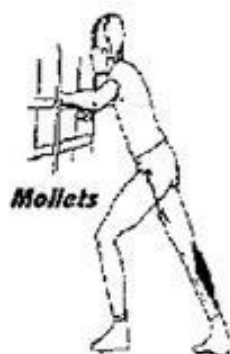
Ischios



Ischios



Ischios+Colonne vertébrale



Mollets



Quadriceps



Quadriceps



Psoas-Iliaque

5. Les grands groupes musculaires.

Tu dois être capable de noter sur un schéma : les pectoraux, les dorsaux, les biceps, les triceps, les abdominaux, les adducteurs, les quadriceps, les ischio-jambiers et les mollets.

Pour rappel, les abdominaux se composent de 3 couches musculaires. De la couche la plus profonde à la plus superficielle, nous avons le transverse, les obliques et enfin les grands droits. Pour avoir un ventre plus plat et pour protéger son dos, il est préférable de renforcer son transverse.

