

FICHE ECHAUFFEMENT

- Enrouler vos épaules de l'arrière vers l'avant et inversement 5 à 6 fois
- Marcher, inspirer en levant les bras vers le plafond, expiration baisser

1- Step touch D/G (un pas à droite, un pas à gauche),

2- Talon-fesse (ramener les talons vers vos fessiers, laisser les bras bouger naturellement),

3- Lever de genou (niveau bassin si possible sur les séries suivantes),

4- Idem + toucher votre genou avec main opposée (puis sur la 3^{ème} ou 4^{ème} fois « coude-genou)

5- 2 pas vers la droite, 2 pas vers la gauche (4 aller-retours) :

« tirage main vers la poitrine » (1 aller-retour)

Pousser les mains vers l'avant (1 aller-retour)

Élévation des coudes sur le côté (1 aller-retour)

Pousser les mains vers le plafond (1 aller-retour)

Refaire 1 à 5, 4 à 5 fois (le temps d'une chanson !)

6- 10 flexions de jambes (amplitude moyenne)

7- 10 flexions de coudes (biceps curl, avant-bras sur bras)

8- Presser 10 fois les paumes de main l'une contre l'autre face à la poitrine

9- 10 flexions unilatérales (fente latérale petite amplitude)

10- Bras à la verticale, 10 flexions bras main derrière la tête (pour vos triceps).

Et maintenant EXERCICES !!!

