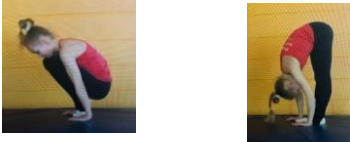





Echauffement 2021 / 2022

	Photo	Description exercices
1		<p><u>Travail cardio + lignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 tours de praticable
2		<p><u>Ass + FTJ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assis sur 1/2 pointe (4 sec) - FTJ (4 sec) <p>Faire exercice 4x dans chaque position</p>
3		<p><u>Debout 1/2 pointe:</u>(Mains ensemble au dessus de la tête)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descentre en position accroupie <p>Faire exercice 3x</p>
4		<p><u>Assise au sol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ondes en avant - Rester 8 tps jambes tendues - Ecarter jambes et revenir sur 4 tps <p>Faire exercice 2x</p> 
5		<p><u>Cercles des jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes passent sur le coté aller retour <p>Faire 4 cercles</p>
6		<p><u>Fentes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester 8 tps en fente - Petits battements en fente <p>Faire exercice 2x (jambe droite et jambe gauche)</p>
7		<p><u>Devant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Attraper au genou tendre la jambe 4x avec flexe pointe - Tendre la jambe et rester 4 tps + 4 pts battements - Lever la jambe inférieur 4x - Battements coté 4x (bras devant) - Grands battements sur le dos 8x (une jambe fléchie) <p>Faire exercice 2x (jambe droite et jambe gauche)</p> 
8		<p><u>Sur le côté:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lever le buste 4 x - Rester dans la position haute 4 tps - 4x petits battements côté - Lever la hanche 4x - Lever jambe du dessus 4x - Pieds en flexes (devant/derrière) 8x - Battements côtés (un jambe fléchie) <p>Faire exercice jambe droite et jambe gauche</p>
9		<p><u>Cuillère:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester 8 tps en cuillère + 8x battements pts (en haut en bas) - Battements facial + Abdos en dynamique 4x - Etirements en FTJ en croisé 8 tps - Etirements jambe en haut en croisé 8 tps <p>Faire exercice jambe droite et jambe gauche</p>
10		<p><u>Battements en chat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x jambe tendues - 8x jambe fléchie - 8x jambe côté <p>Faire exercice jambe droite et jambe gauche</p>