

SEANCE 33



Matériels indispensables



Prêt à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

~~Important~~

- ☞ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ☞ Adoptez une position confortable de travail
- ☞ Pensez à respirer
- ☞ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ☞ Chaussures non-glissantes
- ☞ N'oubliez pas de boire régulièrement

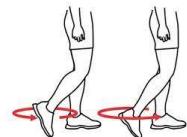
Partie 1

Echauffement :

Echauffement bas du corps :

Rotation des chevilles :

Placer la pointe du pied au sol, lever le talon, puis effectuer une rotation de la cheville dans un sens, puis dans l'autre. 10 mouvements dans chaque sens, puis effectuer le même mouvement avec l'autre cheville.



Pour cette semaine je vous propose une séance de marche.

Echauffement à la marche :

Marche lente pendant 5 à 10 minutes selon votre ressentie. Le but est de faire monter progressivement votre rythme cardiaque et de permettre d'échauffer en douceur vos jambes.



Cette semaine la marche est à l'honneur.



| Exercices | Consignes | Temps de travail |
|--------------|---|--|
| 30'/30' | Alterner le rythme de marche toutes les 30 secondes. Vitesse lente, vitesse rapide. | 30' vite/30' Lent Pendant 5 min 2 à 3 min de marche lente après l'exercice pour récupérer avec possibilité de faire des poses. |
| 1''/30' | Idem | 1'' vite/30' lent Pendant 6 min 2 à 3 min de marche lente pour récupérer avec la possibilité de faire des pauses. |
| 5 min + 2min | Travail de marche en allure progressive. | 2x5 min de marche en continue, avec une augmentation de la vitesse de marche toutes les min. Puis ralentir progressivement le rythme pendant 2 min jusqu'à retrouver une allure de marche lente. |

- 👉 Prenez le temps de bien vous hydrater entre chaque exercice afin de faciliter votre récupération.
- 👉 Ne stoppez pas brutalement votre effort après chaque exercice, je vous invite à continuer de marcher sur un rythme lent afin de mieux récupérer entre chaque exercice.

Petit rappel sur l'hydratation :

- ✓ Votre corps est composé en moyenne à 70%
- ✓ L'eau permet à votre corps de digérer mais également d'hydrater l'ensemble de vos organes pour le permettre de fonctionner correctement et enfin elle permet l'élimination des déchets de votre organisme.
- ✓ Il est conseiller de boire en moyenne entre 1,5L et 2L d'eau par jour.

