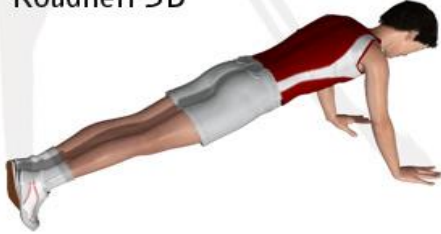
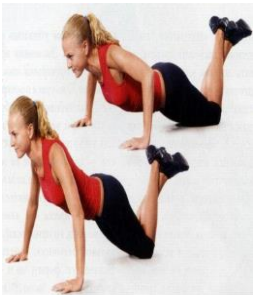


Atelier n°1= POMPES

Roudneff 3D

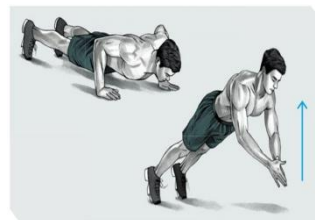


Ce que je dois faire= Effectuer 3 séries de 5 ou 10 pompes, mains écartées d'une largeur d'épaule.



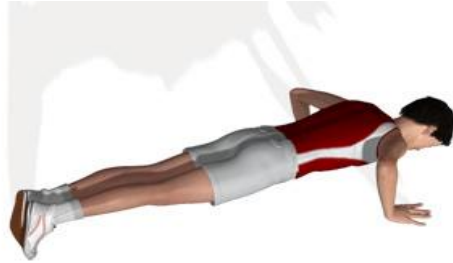
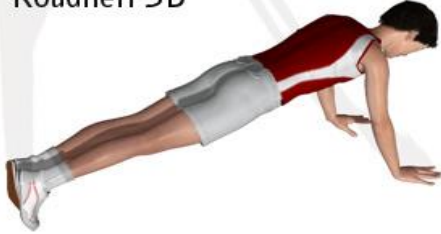
+ facile= Départ sur les genoux pour effectuer des demis pompes

+ difficile= Effectuer des pompes claquées et/ou des pompes avec les pieds surélevés

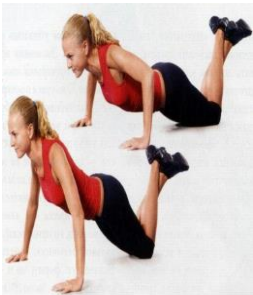


Atelier n°1= POMPES

Roudneff 3D

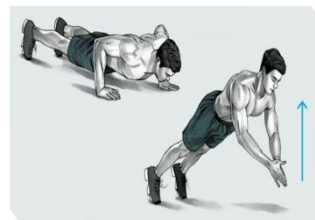


Ce que je dois faire= Tenter de réaliser mon nouveau record à chaque essai



+ facile= Départ sur les genoux pour effectuer des demis pompes.

+ difficile= Effectuer des pompes claquées et/ou des pompes avec les pieds surélevés



Atelier n°1 suite= Etirements du haut du corps.

Ce que je dois faire: Tenir chaque position 30 secondes en essayant de respirer profondément et lentement



30 secondes bras droit et 30 secondes bras gauche

Atelier n°2= Etirements du haut du corps.

Ce que je dois faire: Tenir chaque position 30 secondes en essayant de respirer profondément et lentement



30 secondes bras droit et 30 secondes bras gauche

Atelier n°3= GAINAGE

Ce que je dois faire: Tenir chaque position 30 secondes en essayant de respirer profondément et lentement



En appui sur le coude droit puis sur le gauche

+ **facile**= Maintenir les positions moins de 30 secondes.

+ **difficile**= Maintenir les positions 1 minute.

Atelier n°2= GAINAGE

Ce que je dois faire: Tenter de réaliser mon nouveau record (à chaque essai) dans les trois positions suivantes:



En appui sur le coude droit puis sur le gauche

Atelier n°4= Résistance sur les cuisses puis étirements



Exercice 2

Ce que je dois faire=

Etirer 30 secondes
chaque quadriceps.

Exercice 1

Ce que je dois faire=

Maintenir la position
de chaise adossé au
mur le plus
longtemps possible.

Atelier n°3= Résistance sur les cuisses puis étirements



Exercice 2

Ce que je dois faire=

Etirer 30 secondes
chaque quadriceps.

Exercice 1

Ce que je dois faire=

Maintenir la position
de chaise adossé au
mur le plus
longtemps possible.
Tenter d'améliorer
mon record à chaque
essai.

Atelier n°5= ABDOMINAUX

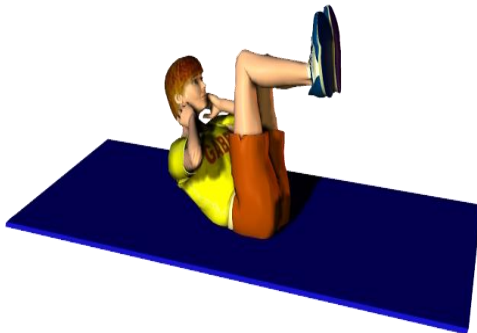


Ce que je dois faire=

Effectuer 3 séries de 10 répétitions sans décoller les pieds du sol.

+ **facile**= Faire moins de répétitions par série.

+ **difficile**= Faire des séries de 20 répétitions.



Ce que je dois faire=

Départ dans la position de l'image;
Effectuer 10 groupés/dégroupés en tendant les jambes et les bras.



Ce que je dois faire=Tenir cette position 30 secondes en essayant de respirer profondément et lentement

Etirement de la sangle abdominale

Atelier n°4= ABDOMINAUX



Ce que je dois faire=

Tenter de réaliser mon nouveau record à chaque essai.



Ce que je dois faire= Tenir cette position 30 secondes en essayant de respirer profondément et lentement

Etirement de la sangle abdominale

Atelier n°6= Mouvements dynamiques



Roudneff 3D

Ce que je dois faire= Ramener alternativement la jambe droite puis le gauche entre les 2 bras 10 fois de suite

Roudneff 3D



Ce que je dois faire= Ramener 10 fois de suite les jambes en direction des bras.

+ facile= Effectuer moins de 10 répétitions.

+ difficile= Effectuer plus de 10 répétitions et/ou plusieurs séries.

Atelier n°5= Mouvements dynamiques



Roudneff 3D

Ce que je dois faire= Ramener alternativement la jambe droite puis le gauche entre les 2 bras.

Tenter de réaliser mon nouveau record à chaque essai.

Roudneff 3D



Ce que je dois faire= Ramener les jambes pieds joints en direction des bras.

Tenter de réaliser mon nouveau record à chaque essai.

Atelier n°7= Dorsaux



Ce que je dois faire=Tendre simultanément le bras droit et la jambe gauche. Maintenir 10 seconde la position.
Puis,
Même exercice en changeant de côté (tendre bras gauche et jambe droite).

ATTENTION de ne pas dépasser l'horizontal.



Ce que je dois faire= Effectuer 15 relevés de buste.

ATTENTION de ne pas cambrer le dos et de ne pas dépasser l'horizontal.

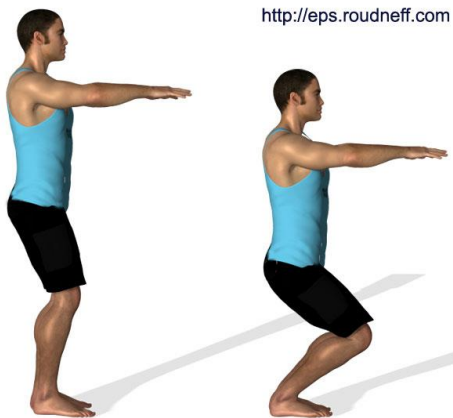
Atelier n°6= Dorsaux



ATTENTION de ne pas cambrer le dos et de ne pas dépasser l'horizontal

Ce que je dois faire= Tenter d'améliorer mon record à chaque essai.

Atelier n°8= Musculation et étirements des jambes.



Ce que je dois faire=

Effectuer 10 flexions-extensions. Répéter l'exercice 3 fois.

+ facile= 5 répétitions/série

+ difficile= 20 répétitions/série

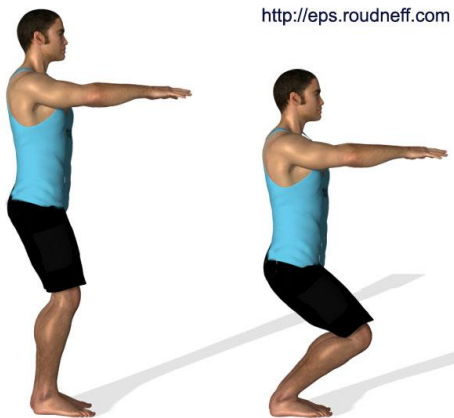
<http://eps.roudneff.com>



Ce que je dois faire=

Départ accroupi, déplier les jambes lentement en gardant les mains au sol. Dès que je sens que ça tire, je maintiens la position 30 secondes.

Atelier n°7= Musculation et étirements des jambes.



Ce que je dois faire=

Tenter d'améliorer mon record à chaque essai.

<http://eps.roudneff.com>



Ce que je dois faire=

Départ accroupi, déplier les jambes lentement en gardant les mains au sol. Dès que je sens que ça tire, je maintiens la position 30 secondes.

Atelier n°9= Equilibration

Ce que dois faire=

M'exercer à maintenir l'équilibre 10 secondes dans les positions ci-dessous.



+ facile= Maintenir 5 secondes

+ difficile= Maintenir 20 secondes

Atelier n°8= Equilibration

Ce que dois faire=

Dans les trois positions suivantes, essayer de tenir en équilibre le plus longtemps possible.



RETOUR AU CALME



Exercice n°1= Pieds au mur

Dans cette position, les fesses bien collées au mur, rester longtemps en inspirant et expirant lentement.

Exercice n°2= Etendu au sol sur le dos bras le long du corps.

Inspirer lentement en gonflant le ventre et expirer longuement en rentrant le ventre.