

# Renforcement musculaire

- Après l'échauffement, vous devez réaliser les 10 exercices, en choisissant 20 s ou 30 s d'effort par exercices.
- Vous pouvez le faire jusqu'à 4 fois d'affilée selon votre état de forme.
- **ATTENTION** Les mouvements doivent être correctement effectués en faisant attention au placement du dos, des jambes, de la tête.
- **BON COURAGE !**

# ECHAUFFEMENT

## En musique c'est plus sympa !

Commencer par un échauffement articulaire de la tête, puis épaule, coude, poignet, bassin, genou et cheville. Compter jusqu'à 15 pour chaque mouvement

Faire 30 secondes de jumping jack en suivant un rythme soutenu

(En position debout, les pieds joints, et les bras le long du corps, sautez en écartant les pieds, les pointes de pied légèrement tournées vers l'extérieur, les genoux légèrement fléchis et les bras sont tendus au-dessus de la tête puis revenir en position de départ.)



30 secondes de repos !

Faire 30 secondes de montées de genou sur place en suivant un rythme soutenu (le talon de la jambe pliée doit être à hauteur du genou de la jambe tendue)



30 secondes de repos !

Faire 30 secondes de talon fesse sur place en gardant le dos bien droit

