

## Exercices Adultes : Semaine 3

Bonjour à tous, on continue sur notre lancé. On se muscle pour une meilleure reprise tout en révisant sa technique....

Allez on commence :

Premier exercice : (5 min)

- débloqué des articulations. On commence par les chevilles et on remonte jusqu'au cou. (comme en cour)
  - Étirement dynamique, pas plus de 10s par muscle. ( se mémoriser du travail en début de cours)
  - Sur un pied, lever le genou à la poitrine 10-20s. Sans poser le genou, pliez une jambe vers l'arrière et saisissez votre pied au niveau de la cheville avec la main du même côté. 10-20s.
- Faire l'exercice à droite et à gauche.

Second exercice : (16min)

Outils : montre ou chronomètre

- TABATA avec récupération gainage :

Les positions de repos entre chaque exercice :

Position 1 : gainage sur les poings, mains ou coudes

Position 2 : gainage sur le dos

Position 4 : gainage costal

Position 5 : gainage sur le ventre (bras et jambes tendus)

Position 6 : gainage en position de chaise contre un mur

- 1 exercice : 20s

**travail au sol, yoptchagui à droite**

- Repos : 20s

**position 1**

- 2 exercice : 20s

**travail au sol, yoptchagui à gauche**

- Repos : 20s

**Position 2**

- 3 exercice : 20s

**à 4 pattes genoux au sol, yoptchagui arrière à droite**

- Repos : 20s

**Position 3**

- 4 exercice : 20s

**à 4 pattes genoux au sol, yoptchagui arrière à gauche**

- Repos : 20s

**Position 4**

- 5 Exercice : 20s

**à 4 pattes genoux au sol, yoptchagui sur le côté droit**

- Repos : 20s

**Position 5**

- 6 Exercice : 20s

**à 4 pattes genoux au sol, yoptchagui sur le côté gauche**

- Repos : 20s

**Position 6**

1 Cycle = Exercice1 +repos1 +Exercice2 + repos 2 + Exercice2 + repos3 +  
Exercice4 + repos4 + Exercice5 + repos5 + Exercice6 + repos6 = 240s ou 4 min

Pour cette semaine vous ferrez 4 cycles. Les débutants, 2-3 cycles.

Troisième exercice : ( 20-30min)

- Travail coup de pied : à l'aide d'un mur, muret ou d'une chaise

1 – Travail jambe tendue sur le côté 20 fois, droite et gauche. Corps perpendiculaire au mur ou chaise

2- Travail jambe tendue en arrière 20 fois, droite et gauche. Corps de face au mur, chaise.

3- Travail yoptchagui, départ jambe tendue durant 5s puis exécuter 5 yoptachagui lentement. A faire à droite et à gauche.

4- Travail yoptchagui, départ genoux levé et plié, exécuter 15 fois lentement à droite et à gauche. Aidez-vous de votre souffle.

5 – Départ pieds à plat, lever les talons et rester 10s. Poser. Exécuter 10 fois.

6- Travail yoptchagui, départ genoux levé et plié, exécuter 15 fois lentement puis vite et sec à la fin à droite et à gauche.

7 – Un genoux levé, même exercice N°5 sur un pied. Faire à droite et à gauche.

8- Travail yoptchagui, départ genoux levé et plié, exécuter 15 fois rapide et sec à la fin à droite et à gauche.

Refaire au moins 3 cycles .

1 cycle = 1+2+3+4+5+6+7+8

**Quatrième exercice :( 5-10 min)**

Étirement de 10s sur les groupes musculaires (jambes essentiellement) avec relâchement 5s et reprise de 20s sans trop forcer sur le muscle.

**Pour les plus Vaillants : (temps : à vous de déterminer )**

**Travail de visualisation de vos Poomses :**

- Se mettre dans une position confortable dos droit. (mais pas dans le canapé) Jambe croisée ou non, sur une chaise, dehors, dedans...
- Les yeux ouverts ou fermés, travailler ses poomses lentement avec sa respiration. Faire attention à ses déplacements, armements, trajectoires, finitions du mouvement ou enchaînements de mouvement ou position.
- **on doit visualiser un travail parfait. N'hésitez pas à recommencer à la moindre faute. Soyez juste avec vous et sévère sur vos erreurs.....**

Ce travail est difficile et demande beaucoup de concentration. ....

Tous ces exercices sont à faire tous les jours si possible ou 3 fois minimum dans la semaine.

A la semaine prochaine avec d'autres exercices.....

LAURENT