

Exercices Adultes : Semaine 4

Bonjour à tous, j'espère que vous avez pu faire les exercices proposés. Maintenant, on augmente la durée à 40s avec 40 s de récupération. On restera dans le thème des jambes. Faites attention à vos groupes ischio ou quadriceps surtout pour la deuxième partie....
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 genoux à la poitrine 10-20s. Sans poser le genoux, 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 : (30min) travail des jambes...

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 3 : gainage costal à droite

Position 4 : gainage costal à gauche

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

Position 6 : gainage en position de chaise contre un mur

- 1 exercice : 40s

Fente croisée droite + gauche

- Repos : 40s

position 1

- 2 exercice : 40s

Fente sur le côté droite + gauche

- Repos : 40s

Position 2

- 3 exercice : 40s

fente sautée droite + gauche

- Repos : 40s

Position 3

- 4 exercice : 40s

squats jambes ouvertes de la largeur des épaules.

- Repos : 40s

Position 4

- 5 Exercice : 40s

squats jambes serrées

- Repos : 40s

Position 5

- 6 Exercice : 40s

relevé de bassin (si trop facile, lever la jambe tendu en même temps que le bassin)

- Repos : 40s

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.

Vous pouvez modifier la durée du temps de l'exercice /repos:

20s/20s ou 30s/30s

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 aptchagui, départ genoux lever. Tendre la jambe 10s puis ramener. Ensuite exécuter 10 aptchagui. A faire à droite et à gauche.

4- Travail aptchagui, départ genoux levé et plié, exécuter 15 fois lentement à droite et à gauche.

5 – Travail aptchagui en maintenant la jambe tendue 3s à chaque exécution. Faire l'exercice 30 fois à droite et gauche.

6- Travail aptchagui lentement puis vite et sec à la fin à droite et à gauche sur 3 hauteurs différentes.

7 – Travail tyo aptchagui à droite et à gauche. On doit retomber sur un pied et repartir. Faire 15 fois l'exercices.

8- Travail Keudeup aptchagui, , exécuter 15 fois rapide et sec à la fin à droite et à gauche en avançant

Tyo ou Tuyo = coup de pied en sautant

Keudeup = travail même coup de pied sans reposer sur 2 hauteurs différentes.

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