

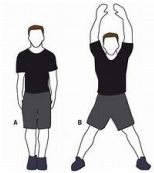
Séance 2 : Objectif résistance et gainage du tronc

Plus on va haut plus l'arrivée sur la toile du trampoline sera difficile c'est pourquoi il est important de travailler la résistance et le gainage des muscles du tronc

Petit échauffement

40s de footing sur place + 30s de ronds de bras (comme une chandelle à l'arrêt)

40s jumping jack + 30s hula hoop (ronds de bassin avec ou sans cerceau!)



> Jumping Jack (petit rebond entre les deux positions)

40s talons-fesses sur place + 30s jambes serrées alterner monter sur les pointes de pieds puis poser les talons au sol

40s en alternant 3 cloche-pied droit et 3 cloche-pied gauche sur place + 30s jambes tendues et écartées au maximum venir doucement poser les mains au sol sans à-coup et tenir la position.

Corps de séance

1. Crunchs



Ne cherchez pas à monter haut mais à décoller seulement le haut du dos en gardant les coudes ouverts.

4 séries de 10-20 répétitions avec 30s de récupération entre chaque série.

2. Jambes tendues vers le plafond venir toucher les pieds

4 séries de 10-20 répétitions avec 30s de récupération
chaque série.



entre



3. Obliques

Décoller légèrement le haut du dos et venir
toucher l'extérieur du pied gauche puis droit au
niveau de la malléole

4 séries de 10-20 répétitions (gauche+droite)
30s de récupération entre chaque série.



avec

4. Lombaires

Allongé sur le ventre décoller simultanément le
bras gauche et la jambe droite puis le bras droit et
la jambe gauche. Bras et jambes doivent rester
tendues.

Ne cherchez pas à lever vers le haut les bras et
jambes mais plutôt à les allonger vers l'avant pour
le bras et vers l'arrière pour la jambe.

4 séries de 10-20 répétitions (gauche+droite) avec
30s de récupération entre chaque série.



5. Superman

Maintenir la position 20s

4 séries avec 10s de récupération entre chaque.

Variante faire 4 séries de 10 balanciers



6. Gainages droit

Tenir la position 1mn



7. Gainage oblique

Tenir la position 30s d'un côté puis 30s l'autre côté



de

Pour finir quelques étirements

Chaque étirement doit être tenu au moins 30s. Penser à inspirer profondément puis expirer progressivement durant la phase où l'on va chercher à accentuer l'étirement.

Allongé sur le dos cherchez à allonger les bras le plus possible en arrière de la tête



Allongé sur le dos bras en croix poser doucement les genoux d'un côté et tourner la tête de l'autre côté.

Faire des deux côtés.



Départ sur le ventre poser les mains au sol au niveau du bassin et lever lentement le buste vers le plafond.



Debout jambes écartées grandissez vous vers le haut avant de pencher le buste lentement sur le côté.

Faire les 2 côtés.



FIN DE LA SÉANCE 2

BRAVO