



On me dit que de jeunes collégiens ont besoin de mon aide pour devenir un super héros et vaincre ce virus, alors c'est parti pour un entraînement qui va vous faire décoller !

On prend sa bouteille d'eau, son tapis et c'est parti pour l'échauffement !

Échauffement : Jumping Jack, Montées de genoux, Talons fesses \*20 à répéter 3 fois + mobilisation articulaire (7à 10 minutes)

Voici les 6 exercices à faire pour devenir un super héros

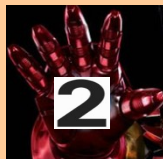


**1**  
*ABDO TOUCH-ETALON*

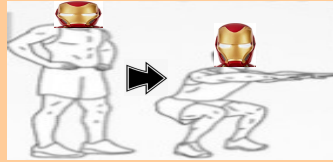


Sur le dos les jambes fléchies pieds au sol . On lève le haut du corps (tête et épaules) et on touche les talons avec les mains. (20 fois de chaque côté)

**\*40**

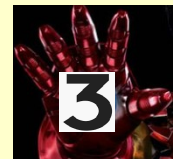


**2**  
*SQUAT IRONMAN*



Debout les jambes écartées à la largeur des épaules, on fait une flexion. Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.

**\*20**



**3**  
*SUPERIRONMAN*



A plat ventre lever les bras et les jambes en même temps.

**\*10**



*LES HALTERES DE IRONMAN*



Prendre deux bouteilles d'eau d'un litre et en mettre une dans chaque main . Ce mettre debout les bras le long du corps et les lever jusqu'aux épaules.

**\*20**

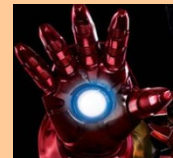


*CRUNCH COUP DE POING*

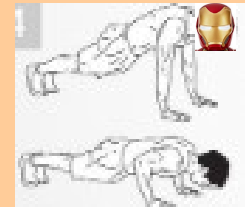


Sur le dos les jambes fléchies, pieds au sol, on lève tout le haut du corps et à chaque fois que l'on se lève, on met un coup de poing. (10 coups de chaque main).

**\*20**



*POMPE*



Position gainage le dos droit, on plie les bras

**\*20**

Pense à t'hydrater !

N1 → 1 tour

N2 → 3 tours

N3 → 5 tours