

# Programme

# CAT WOMAN

## 1 Echauffement : La course folle

Jusqu'ici, rien de bien compliqué !  
Faites du sur-place, tout en levant bien les genoux

## 2 Echauffement : Jumping Jack

Tenez vous droit, les bras le long du corps, puis sautez en levant les bras au-dessus de la tête

## 3 Squats

Tenez vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules environ, pointes de pieds vers l'extérieur, les bras le long du corps, puis fléchissez les jambes jusqu'à avoir les cuisses à l'horizontale en poussant les fessiers sur l'arrière sans que les talons ne se décollent du sol



## 4 Le Spider Walk

Mettez vous à quatre pattes, et évoluez à ras le sol en avançant vos genoux au niveau de vos épaules, et en ayant les bras fléchis ou semi-fléchis. Gardez le buste droit !



5 Les pompes à genoux →  
Tout le monde connaît les pompes : Et bien dans cette figure, vous n'aurez pas les jambes tendues mais croisées au niveau des genoux !

## 6 Position du chat : l'étirement parfait après le sport !

Mettez vous à quatre pattes, et alternez entre le dos rond et creusé :) Cela fera travailler votre dos, et vous évitera des courbatures

