



# HARLEY QUINN

Harley Quinzel, est une ancienne médecin psychiatre du Joker. Elle finit par tomber amoureuse de son patient.

Il l'amena dans l'usine ASE Chemicals et la poussa dans un liquide qui la transforma en Harley Quinn. Il finira par l'abandonner et elle se retrouvera seule à la fin du film (Suicide Squad). Dans le film « Birds of Prey », elle sauve une enfant et crée une bande de super héroïnes. Sa vie se retrouve à peu près normal jusqu'à ce qu'elle recommence...

**Echauffement** : échauffer les poignets, les chevilles, faire des ronds avec la tête de droite à gauche et de gauche à droite. Monter de genoux puis des talons fesse, toute en faisant des lignes droites en avant.

## 1. SQUAT x10 (récup 10 sec)

Départ debout le dos droit. Fléchir les jambes

comme si on allait s'asseoir sur une chaise. (Aidez-vous d'une chaise mais sans s'asseoir dessus).

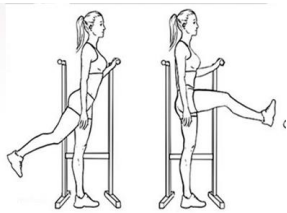


## 2. BALANCER DE JAMBES (récup 10 sec)

x20 pour chaque jambe.

Départ, se tenir droit, en s'aidant d'une chaise ou autre chose.

Balancer en arrière puis en avant sans lever trop haut.



## 3. GAINAGE x 10 (récup 20 sec)

Départ 4 pattes. Garder le dos droit. On lève un bras et la jambe opposée en même temps.

Alterner pour faire les 2 côtés.



## 4. DIPS SUR CHAISE x10 (récup 20sec)

Départ sur le bord d'une chaise, mains largeur de hanches, jambes semi-fléchies.

Se tenir droit. Fléchir les bras pour descendre et remonter sans se servir des jambes.



## 5. COUPS DE POING 2x20

(Avec 20 sec de récup avant de faire l'autre bras)

Départ, se tenir droit les poings au niveau de la mâchoire, les coudes serrés contre le torse, les jambes légèrement fléchies. Et un par un mettre coup de poings.

(Astuce : faire semblant que ta ou ton pire ennemi devant toi)



## 6. MONTAIN CLIMBERS 2x 10sec

Départ en planche dos droit. Lever les jambes chacune son tour pendant 10

secondes. Et ensuite, récupérer pendant 20 secondes avant de faire l'autre jambe.



**BON COURAGE**

