

Superman

Coutras



Un village de Super Héros en plein entraînement, Je me dois de les guider ... C'est Parti !!

Clark Kent, alias **Superman** est le super héros de référence depuis des années. Ses pouvoirs extraordinaires proviennent de la planète Krypton où il est né.

On prépare son tapis, on prend sa bouteille d'eau et c'est parti pour **L'échauffement** : **Jumping Jack, Montées de genoux, talons *20 à répéter 3 fois ... + mobilisation articulaire** (7/10min)

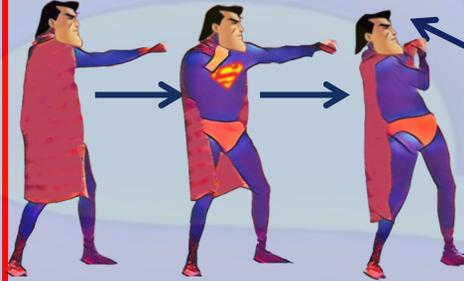
Ensuite on enchaîne par les 6 exercices de SUPERMAN !!!

1 Départ « Superman »



Réaliser des flexions / extensions en tendant un bras vers le ciel. Alternier des 2 côtés. (5 de chaque coté) **x10**

2 Droite / Gauche / esquive



Enchaîner de manière dynamique coup de poing droit, coup de poing gauche et esquive. **x20**

3 Gainage « Superman »



Depuis la position pompe, tender alternativement les bras devant vous, en marquant un temps d'arrêt. Conserver le corps aligné et le dos droit. **x10**

4 Coup de pied Frontal



Armer la jambe en montant et pliant le genou à hauteur de hanche. Puis déliez la jambe à hauteur de bassin. (10 de chaque coté) **x20**

5 Bataille aérienne



Allongé à plat ventre, avec les pieds au sol, tendre alternativement les bras devant vous. Garder le regard orienté vers le sol afin de ne pas creuser le dos. (10 de chaque coté) **x20**

6 Pompe



À genoux, bras tendus. Poser la poitrine au sol , puis revenir à la position de départ. Conserver le corps aligné **x10**

N 1 → 1 tour N 2 → 3 tours N 3 → 5 tours

Félicitations à tous, je garde un ceil sur vous... et n'oubliez pas , je vois TOUT !

