

Programme de maintien en forme

Voilà un petit programme d'exercices de muscu pour te maintenir en forme pendant le confinement ! Tu n'as besoin de rien à part de tes muscles et pourquoi pas de la musique... Sauf si tu as un tapis de sport, ça peut être utile (mais pas obligatoire).

Tu peux faire cet entraînement physique **2 ou 3 fois par** semaine.

Avant de faire les exercices de muscu tu vas t'échauffer en faisant **30 jumpings jacks**.

L'entraînement consiste à répéter la série d'exercices que voilà :

1. **10 squats**

15 secondes de repos

2. **10 pompes** (normales)

15 secondes de repos

3. **10 fentes avants** (5 par jambes)

15 secondes de repos

4. **10 crunchs** (abdos)

30 secondes de repos

Et c'est reparti !

Pour les petits (1^{er} groupe) : 3 répétitions, puis 30 secondes de **gainage**

Pour les ados (2^{ème} groupe) : 5 répétitions, puis 1 minute de **gainage**

Pour ceux qui ne connaissent pas, voilà les exercices :

- les **jumpings jacks** :

tu te mets debout pieds joints, et tu sautes en écartant les bras et les jambes.



- les **squats** :

Tu te mets debout, les jambes écartés de la largeur de tes épaules et les pieds parallèles. Tu fléchis tes jambes jusqu'à ce que tes fesses soient au niveau de tes genoux, puis tu remontes.



- les **pompes** :

Ça normalement tu connais, on en fait au club ! Les pointes de pieds et les mains au sol, le dos droit tu descends puis tu remontes en poussant sur les mains.



- les **fentes avants** :



Tu te mets debout et tu fais des petits sauts en avançant une jambe et en reculant l'autre puis tu descends jusqu'à que ton genou touche le sol et tu remontes. Tu fais une fente de chaque côté donc durant les 10 répétitions, tu en fais 5 de chaque côté.

- les **crunchs** (abdos) :



Tu t'allonges et tu montes les épaules. Il faut que tes épaules décollent du sol et que la moitié de ton dos ne touche plus le sol. Tu peux bloquer tes pieds ou demander à un de tes parents de mettre un de ses pieds sur les tiens et d'appuyer.

Si tu as des questions, tu peux m'envoyer un mail à **valentin.terrillonsauvageot@gmail.com**