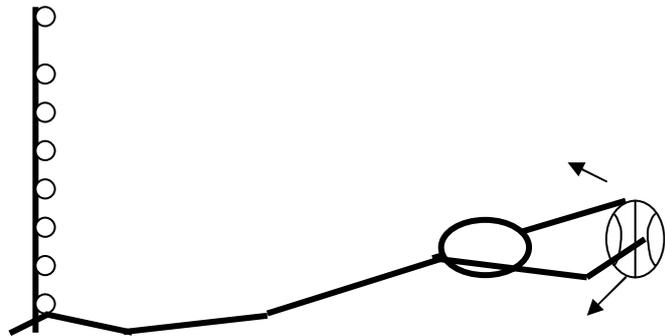
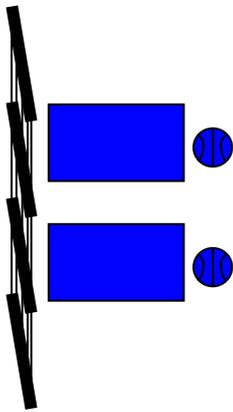


Exercice 1: Musculature du dos

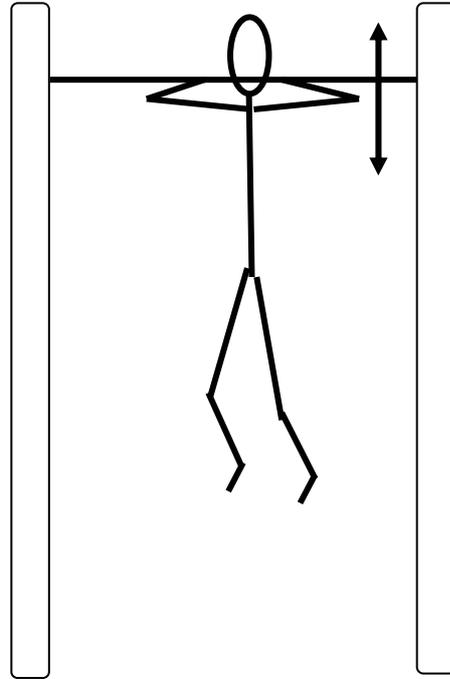


Se placer sur le ventre, les pieds coincés dans les espaliers. Soulever légèrement le ballon devant soi avec les bras tendus et le poser sur le sol à gauche puis à droite. Répéter le mouvement lentement.

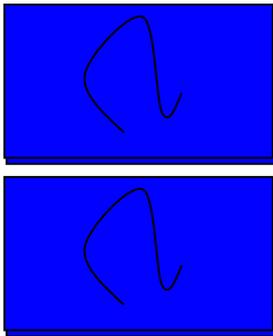
Exercice 2: Tractions



Tractions à la barre à l'aide de la barre.
Si c'est trop difficile essayer de garder la position fléchie plusieurs secondes, puis redescendre. Répéter le mouvement.

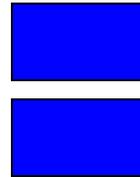


Exercice 3: Saut à la corde



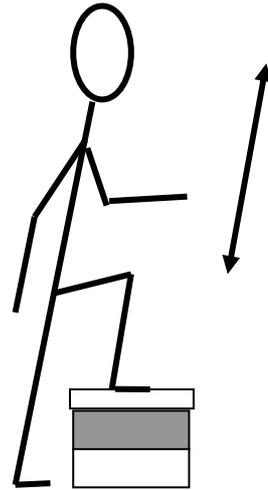
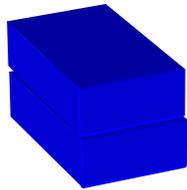
Saut à la corde sur le tapis, varier les techniques de saut (pieds joints, alternés, 2 fois chaque pied...)

Exercice 4: Appuis faciaux



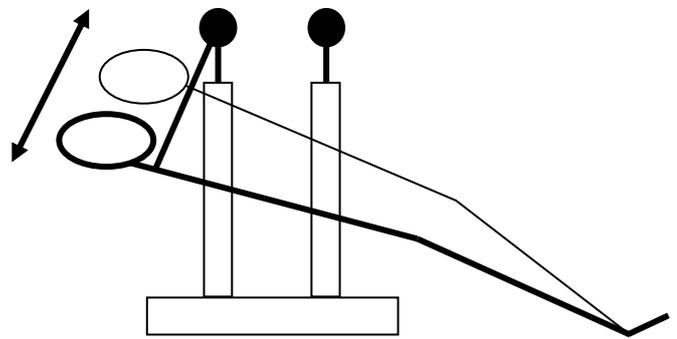
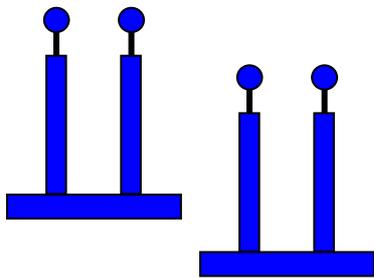
Faire le mouvement d'appuis faciaux
en ayant le corps bien gainé.
Si trop difficile se placer sur les genoux.

Exercice 5: Jambes



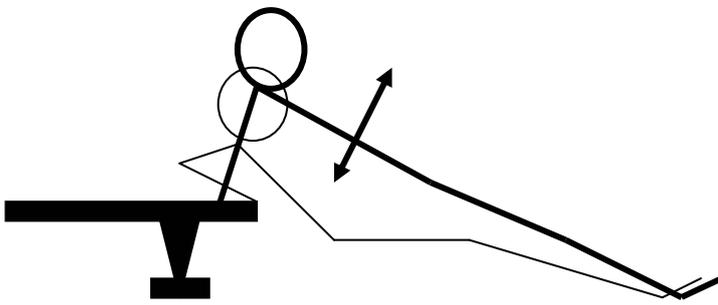
Sauter en posant chaque fois le pied à plat sur le caisson. Corps bien droit et regard vers le haut.

Exercice 6: Tractions



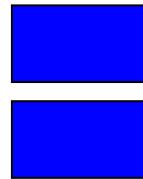
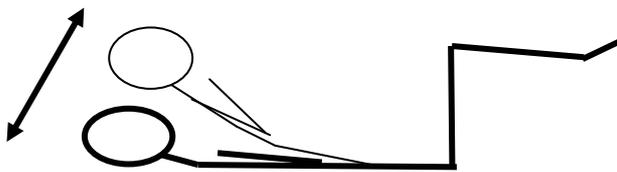
Mouvement lent de traction des bras avec bonne tenue du corps (gainage).

Exercice 7: Triceps



Flexion des bras avec une bonne tenue du corps lorsque les bras sont tendus (élever le bassin). Travailler le gainage et bien respirer.

Exercice 8: Abdominaux



Se placer sur le dos, les jambes surélevées et fléchies. Les bras sont croisés sur le torse. Lever les épaules en direction des genoux, ne pas trop monter (45 degrés maximum)