

Marche de l'ours :



Commencer l'exercice debout, pieds largeurs de bassin.

Venir poser les mains au sol, au plus près des pieds, en pliant légèrement les jambes.



Ensuite, avancer les mains sans bouger les pieds, jusqu'à atteindre la position de pompes comme sur l'image ci-dessous.

Enfin, faire le trajet retour, redresser le dos d'abord une fois les mains au plus proches des pieds, puis se redresser complètement.

Gainage planche



Garder le dos plat, les coudes en dessous des épaules.

Contracter les abdominaux, rentrer le nombril.

Pour augmenter le travail, contracter les fessiers

Jumping jack



Position de départ pieds joints, bras tendues le long du corps.
Ecarté simultanément les pieds et les bras, en sautant. bien garder les jambes presque tendues.



Faire le mouvement retour, avec le même dynamisme.
Garder un rythme régulier, avec un temps de contact sur chaque saut le plus court possible.

Burpees



Commencer l'exercice debout, pied largeur de bassin.
Fléchir les jambes pour venir déposer les mains au sol, au plus proches des pieds.
Balancer énergiquement 2 pieds en même temps vers l'arrière, pour atterrir en position de pompes.
Bien garder les abdominaux contractés lors de la réception sur les pieds



Ensuite, faire le chemin retour, en rapprochant le plus possible les pieds des mains
Puis se redresser, jambes et dos en même temps pour revenir en position de départ.

Jump Roller



Commencer pieds joints. Partir sur le côté droit, atterrir sur la jambes droite en la fléchissant pour accentuer le travail.

Les bras suivent le mouvement naturel du corps, toujours légèrement fléchis.



Ensuite, pousser avec la jambe droite, pour aller sur votre gauche, et atterrir sur la jambe gauche cette fois ci. Pensez toujours à bien fléchir la jambes d'appui

Garder un temps de contact plus long que sur les jumping jack