



PRÉPARATION PHYSIQUE COMPÉTITION



• ÉCHAUFFEMENT

Échauffer les articulations suivantes : cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

• PRÉPARATION PHYSIQUE

GAINAGE:

• Cuillère 1min

> Jambes tendues, pointes de pieds tirées, mains posées sur les cuisses.

> Ne pas attraper ses cuisses, les épaules et les pieds ne doivent pas toucher le sol, ne pas tirer la tête vers l'arrière.

• Superman 1min

> Jambes tendues, pointes de pied tirées, bras tendus aux oreilles.

> Les mains et les pieds ne doivent pas toucher le sol, les bras ne doivent pas se fléchir.

• Gainage sur les coudes 1min

> Épaules et coudes alignés, jambes tendues/serrées, corps aligné.

> Les genoux ne doivent pas toucher le sol, le dos ne doit pas être cambré, les fesses ne doivent pas être trop hautes.

Répéter chaque exercice de gainage 3 fois.

JAMBES:

• Chaise contre un mur 1min

> Le bassin, les genoux et les pieds doivent former un angle droit, les bras doivent être tendus le long du corps, le dos doit être collé au mur.

> Les fesses ne doivent pas être ni trop hautes ni trop basses, les mains ne doivent pas être posées sur les cuisses, les pieds ne doivent pas être trop en avant.

Répéter l'exercice 3 fois.

- Monté sur demi pointes 1min

> Debout jambes tendues/serrées jusqu'aux pieds, bras le long du corps, prendre le temps de monter sur demi pointes le plus haut possible.
> Ne pas aller trop vite.

Répéter l'exercice 3 fois.

- Squat 3 x 30 répétitions

> Écarter les jambes a largeur d'épaules, dos droit, bras tendus vers l'avant, descendre un maximum.
> Le dos ne doit pas être cambré

- Saut de grenouille 3 x 20 répétitions

> Jambes et pieds serrés tout le long, lors de l'extension envoyer les bras tendus aux oreilles, sauter le plus haut possible tout en gardant les jambes tendues serrées.
> Ne pas fléchir les jambes lors de l'extension, ne pas écarter ses jambes tout le long de l'exercice.

- **ETIREMENTS :**

Écrasement 1min

- Assise au sol jambes écartées au maximum et tendues genoux vers le plafond.
- S'étirer au maximum vers l'avant, essayer de faire toucher le ventre au sol.

Fermeture 1min

- Assise au sol jambes serrées et tendues.
- S'étirer au maximum vers l'avant, essayer d'attraper les talons tout en gardant les jambes tendues

Grand écart jambe droite 2min

Grand écart jambe gauche 2min

Grand écart facial 2min

Pour toutes questions n'hésitez pas À me contacter par message au 07.70.25.93.40 ou par mail à l'adresse suivant a.levy.audrey@gmail.com