



# PRÉPARATION PHYSIQUE COMPÉTITION



## • ÉCHAUFFEMENT

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

## • PRÉPARATION PHYSIQUE

### GAINAGE / ABDOMINAUX

Enchaîner tous les exercices sans pause.

Durée totale : 5min

#### • 30s cuillère

> 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.

#### • 30s grands abdominaux

> Allongée sur le sol, jambes fléchies, pieds au sol, redresser le buste au maximum (essayer de faire toucher la poitrine aux genoux) en ayant les mains derrière la tête.

> Ne pas cambrer le dos, ne pas bouger des pieds.

#### • 30s superman

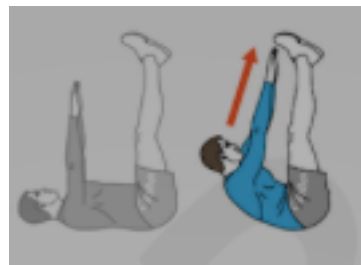
> Jambes tendues, pointes de pied tirées, bras tendus aux oreilles.

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

#### • 30s « relevé de buste »

> Allongée sur le dos, jambes tendues/ serrées levées à l'angle droit, relever le buste jusqu'à toucher ses talons avec les mains.

> Ne pas fléchir les jambes.



#### • 30s gainage sur les coudes

> 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.

- 30s « toucher talons »

- > Allongée sur le sol, jambes fléchies et écartées, pied au sol, toucher ses talons en redressant légèrement les épaules.
- > Ne pas trop redresser le buste.



- 30s gainage côté droit

- > Allongée au sol sur le côté, jambes tendues, coude vertical à l'épaule, corps aligné, garder le bras libre tendue le long du corps.
- > Ne pas fléchir les jambes, ne pas fléchir le bras libre, ne pas croiser les jambes.



- 30s « ciseaux »

- > Allongée au sol sur le dos, jambes tendues/ serrées, battre des jambes, faire un maximum de répétition.
- > Les pieds ne doivent jamais toucher le sol, ne pas cambrer le dos.



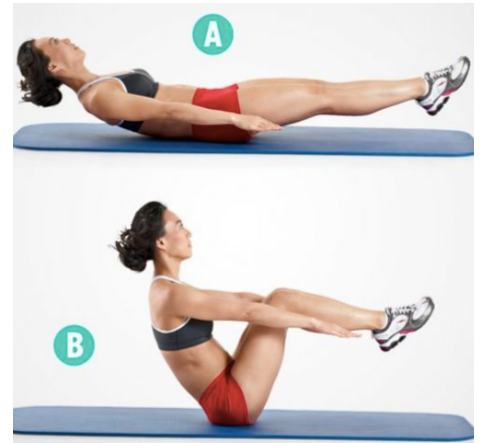
- 30s gainage côté gauche

- > Allongée au sol sur le côté, jambes tendues, coude vertical à l'épaule, corps aligné, garder le bras libre tendue le long du corps.
- > Ne pas fléchir les jambes, ne pas fléchir le bras libre, ne pas croiser les jambes.



- 30s « rameur »

> position cuillère, puis rapprocher le bus des genoux, faire un maximum de répétition.  
> Ne pas poser au sol les épaules et les pieds, ne pas cambrer le dos.



Repos:

Répéter l'ensemble des exercices consécutifs 3x ( 3x 5min)

- **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](mailto:a.levy.audrey@gmail.com)