
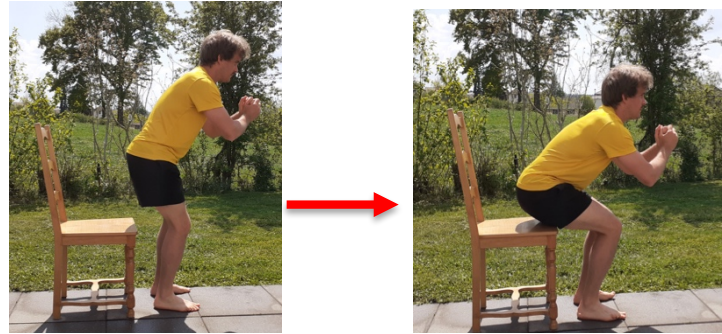
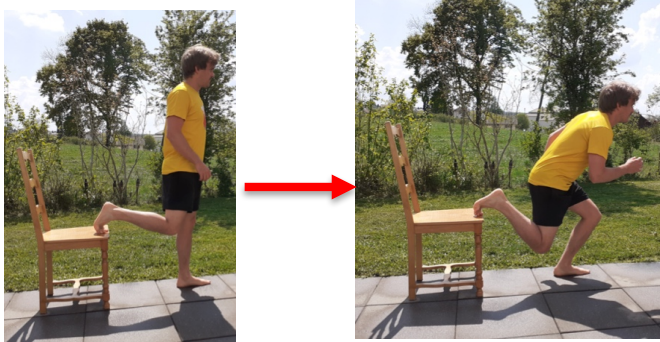


Exercices pour la semaine du 27 avril au 1^{er} mai

Images de l'exercice	Description	Nombre de répétitions
	<p>Le but de l'exercice est simple : monter sur la chaise. Pour se faire, prendre appui avec la jambe gauche ou avec la jambe droite.</p> <p>Pour redescendre, faire exactement le chemin inverse.</p>	<p>Lundi : 10x en posant la jambe (jbe) droite en premier et 10x en posant la jbe gauche.</p> <p>Mercredi : 15x par jbe</p> <p>Vendredi : 20x par jbe</p>
	<p>Exercice de squat : faire semblant de s'asseoir sur la chaise avec les mains ensemble devant soi.</p> <p>Attention, les genoux doivent être dirigés vers l'avant durant la flexion !</p>	<p>Lundi : 20x</p> <p>Mercredi : 25x</p> <p>Vendredi : 30x</p>
	<p>Prendre appui sur la chaise avec le pied droit. Faire une flexion du genou gauche. Changer de jbe.</p> <p>Attention à ce que le genou soit dirigé vers l'avant durant la flexion !</p>	<p>Lundi : 10x par jbe</p> <p>Mercredi : 15x par jbe</p> <p>Vendredi : 20x par jbe</p>



Prendre appui avec les mains sur la chaise. Les genoux sont pliés et les pieds parallèles. S'abaisser en effectuant une flexion des coudes puis remonter en position initiale.

Attention à ce que les coudes soient dirigés vers l'arrière durant la flexion !

Lundi : 5x

Mercredi : 10x

Vendredi : 15x



Se coucher devant la chaise avec les pieds posés sur celle-ci. Contracter les abdominaux pour surélever le haut du corps puis relâcher.

Garder les yeux fixés vers le ciel pour éviter de se faire mal au dos !

Lundi : 10x

Mercredi : 15x

Vendredi : 20x



Ne pas oublier de bien s'hydrater après l'effort ☺