

Un peu de sport à la maison !

Pour cette semaine un peu de sport à la maison ! On va commencer par un petit peu de cardio (comme si on allait courir mais en restant à l'intérieur) et ensuite on va faire du gainage pour travailler ses muscles.

Attaquons avec le cardio

4 exercices à enchaîner

- Montée de genoux
- Jumping jacks
- Burpees
- Squats sautés



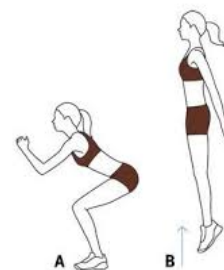
Montée de genoux



Jumping Jacks



Burpees



Squats sautés

Je mets quelques images à côté de chaque exercice pour que se soit plus simple à faire ;)

Pour l'enchaînement

On va tenir 30 secondes par exercice et faire le mouvement le plus de fois possible. Pas de pause entre les exercices mais une fois qu'on a tout fait, on a le droit à 3 minutes avant de recommencer depuis le début. On peut le faire 2, 3 ou même 4 fois. Et on pense à boire entre temps.

Passons à un petit peu de gainage

Pour travailler le gainage à la maison, je vous propose un petit circuit à faire. Ce circuit va permettre de travailler **les muscles du tronc**, c'est-à-dire certains muscles du cou, des épaules, du thorax et les abdominaux !

Voici l'enchaînement :

On va faire chaque exercice 20 secondes, entre chacun on se repose 30 secondes. Quand on a terminé les 4 exercices, on se repose 3 minutes et on recommence. On essaie de le faire 2 fois et on pense à boire ! (Même si on le fait qu'une seule fois ce n'est pas grave, on fait surtout le meilleur qu'on puisse faire)

Ça donne donc :

- Gainage coude (on se met sur les mains si c'est trop difficile)
- Gainage côté gauche (on se met sur les mains si c'est trop difficile)
- Gainage côté droit (on se met sur les mains si c'est trop difficile)
- Gainage dos

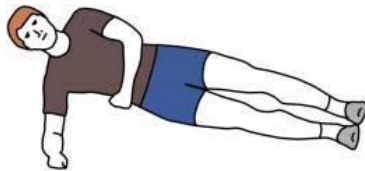
Pour chacun on se met en position et on tient 20 secondes.



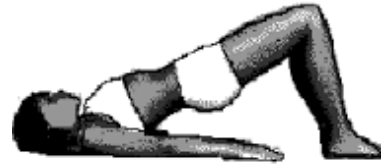
Gainage coude



Gainage côté gauche



Gainage côté droit



Gainage dos

Voilà de quoi travailler même en restant à la maison. Bon d'accord, ce n'est pas de l'escalade mais ça va avec: le gainage aide en escalade et cela permet de renforcer un peu nos muscles malgré les jours passés à faire école à la maison. Vous pouvez essayer de le faire plusieurs fois par semaine.

Sans oublier qu'il est possible à chacun d'adapter le nombre de répétitions et de séries en fonction de ses capacités, du temps disponible et de ses envies ! Les enfants, je vous propose même de défier vos parents en leur demandant de faire les exercices avec vous !

Bon courage !!!



-> **PETIT BONUS POUR LES P'TITS CHAMPIONS**

Les tractions (les premiers pas)

Pour faire comme les grands qui font des tractions, voici un exercice pour faire tout comme eux ! Et on a juste besoin d'une table (de salon c'est suffisant)

On va aller s'allonger sous la table, attraper le bord de la table (si les épaules et le dos ne touchent plus par-terre c'est normal) et comme sur la photo on va garder son corps bien droit de la tête jusqu'aux pieds.

Ensuite on va venir tirer sur ses bras pour venir rapprocher le menton de la table puis redescendre doucement. On va aussi demander à maman ou papa de venir nous aider en poussant sur notre dos pour que ce soit plus facile.

Le mieux est de mettre un tapis ou des coussins par terre sous notre dos comme ça si on redescend trop vite on atterrit dessus.

