

# COURS SUMMER BODY 01

## ECHAUFFEMENT

**Musique** → Florida That's wath I like

Lien à copier dans la barre de recherche Google ou CTRL + cliquer sur le lien ci-dessous →

<https://www.youtube.com/watch?v=2k7-PEqzfVo>

- **Danser, chanter si vous voulez, en rajoutant**
  - **talons / fesses par série de 3**
  - **genoux par série de 3**
  - **sur place activer vos bras en bas et en haut**

## CUISSES et FESSIERS et CARDIO

Musique → Icona Pop Clap Clap

Lien à copier dans la barre de recherche Google ou CTRL + cliquer sur le lien ci-dessous →

<https://www.youtube.com/watch?v=Ajf1vgyl-mQ&list=RD2k7-PEqzfVo&index=2>

- **AU RYTHME DE LA MUSIQUE → à vous de le trouver (le rythme)**
- **sauter sur place un pied après l'autre (nous l'avons déjà fait)**
- **genoux alternés rapide**
- **puis danser sur place (non le ridicule ne tue pas)**
- **recommencer sur place un pied après l'autre**
- **puis squattes rapides**
- **puis danser à nouveau**

Musique → Daddy – Psy (ma préféré, it's easy and it's fun) → vidéo de la chorégraphie en cliquant sur le lien ci-dessous

Lien à copier dans la barre de recherche Google ou CTRL + cliquer sur le lien ci-dessous

<https://www.youtube.com/watch?v=1-O9GrfN80U>

- **AU RYTHME DE LA MUSIQUE (vous la connaissez toutes)**
- **sauter sur place**
- **talons / fesses**
- **genoux alternés**
- **tendre les jambes sur le côté**
- **sauter sur place**
- **squattes**
- **recommencer talons / fesses**
- ...

**Musique** → Saxobeat - Alexandra Stan - Fitness → vidéo de la chorégraphie en cliquant sur le lien ci-dessous

Lien à copier dans la barre de recherche Google ou CTRL + cliquer sur le lien ci-dessous

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_a3uwlQUDJ0](https://www.youtube.com/watch?v=_a3uwlQUDJ0)

- **je vous laisse regarder la vidéo**

- **j'ai fait la chorégraphie .... je suis au bout de ma vie**



## GAINAGE et ABDOMINAUX (le moment préféré de toutes)

Morceaux de musique au choix

Lien à copier dans la barre de recherche Google ou CTRL + cliquer sur le lien ci-dessous

Nicky Jam & Daddy Yankee - Muévélo

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_YpR1XsDErI](https://www.youtube.com/watch?v=_YpR1XsDErI)

Black Eyed Peas / J. Balvin / Ritmo  
[https://www.youtube.com/watch?v=o4ArC4G\\_ajg](https://www.youtube.com/watch?v=o4ArC4G_ajg)

The weeknd – Blinding Lights  
<https://www.youtube.com/watch?v=KAB0vC2RDww>

Corona (virus,,,, non je rigole) The rhythm of th night  
<https://www.youtube.com/watch?v=b5e1ZBFVKek>

Raw Alenjandro - Tatto (j'adore cette chanson)  
<https://www.youtube.com/watch?v=UT5gknwAOP0>

#### **Sur un tapis + chronomètre**

#### **Allongez-vous sur le ventre puis redressez-vous en position de planches sur les avant bras**

(attention à votre position, ne pas creuser le dos – engagement de la ceinture

- 4 séries de 30 secondes

#### **Toujours en position de planche mais sur les mains**

- ramener vos genoux alternativement
- puis toucher ses épaules avec la main opposée



#### **Mettez vous sur le dos (non votre autre dos)**

- ramener les pieds le plus proche possible de vos fesses puis soulever les fessiers (3 séries de 10)
- laisser les fessiers en position haute puis lever une jambe et descendre et monter le bassin (10 fois)
- idem avec l'autre jambe

#### **Restez sur le dos (non ce n'est pas encore le moment de s'étirer)**

- lever le buste (3 x 10)

Vous pouvez rester sur le dos .... c'est le moment des étirements

Étirer vos cuisses, vos bras ,,,

Prenez le temps de vous recentrez sur vous même

Concentrez vous sur votre respiration et faites le vide dans votre tête

[https://www.youtube.com/watch?v=4o\\_vexloQtw&list=PLMPIYwguBAjLuXXoV2ZwliBXkGEvdhT2X](https://www.youtube.com/watch?v=4o_vexloQtw&list=PLMPIYwguBAjLuXXoV2ZwliBXkGEvdhT2X)

[https://www.youtube.com/watch?v=Q8\\_3AXctWJk&list=PLMPIYwguBAjLuXXoV2ZwliBXkGEvdhT2X&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=Q8_3AXctWJk&list=PLMPIYwguBAjLuXXoV2ZwliBXkGEvdhT2X&index=9)

<https://www.youtube.com/watch?v=1JiNmlzZx2w>

Ça y est !

Je vais essayer de trouver une solution afin que nous puissions nous retrouver sur skype toutes ensemble, je vous tiens au courant,

Prenez soin de vous et de vos proches.



Je vous embrasse.

#### **MAY THE FORCE BE WIHT YOU**

Virginie

PS pour les conjoints: fuyez tant qu'il est temps!!! L'attestation de déplacement dérogatoire est valable pour ça aussi.

Philippe