

# COURS SUMMER BODY PHASE 1

## Préparation de votre « SUMMER BODY » (Phase 1)



---

### **Programme spécial famille (enfants, mari, chien, chat, poisson rouge...) (environ 30 minutes)**

Tout d'abord voici quelques liens sur Youtube que vous pouvez visionner. Selon les séquences vous pourrez synchroniser vos mouvements avec le rythme de la musique :

<https://www.youtube.com/watch?v=LRfk2AhYnsM>

<https://www.youtube.com/watch?v=YaGS7IL3adE> → QUEEN We will rock you (cardio)

<https://www.youtube.com/watch?v=nPmzN1Cvm90>

<https://www.youtube.com/watch?v=cqjNuSkbO6A>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bwed4JnNpfQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_j4HDI30Vw](https://www.youtube.com/watch?v=x_j4HDI30Vw)

#### **ECHAUFFEMENT**

- talons – fesses – en alterné
- genoux – en alterné
- step touch – en activant les bras en bas puis en haut

#### **CUISSES + FESSIERS**

- sur la musique de Queen «we will rock you» version remix
  - vous connaissez l'enchaînement (squattes + sautillez rapidement ...)



- reprendre les squattes pieds en position 10h10 (ou 13h50 comme vous voulez)
  - une série simple
  - une série sur la pointe des pieds
- 3 séries alternées (travail des mollets et de l'intérieur des cuisses)



### GAINAGE (tapis + chronomètre)

**En position de planche : (Attention de ne pas cambrer le dos . Engager la ceinture abdominale)**

- allongé sur les avants bras 4 x 30 secondes – à la fin des 4 séries s'asseoir sur les talons afin d'étirer son dos
- sur les mains 4 x 30

### ABDOMINAUX

- allongé sur le dos les jambes à la verticale, les mains près des hanches dos plaqué au sol
  - lever le bassin 3 x 10
- toujours sur le dos, pieds près des fessiers
  - lever le buste 3 x 10 (attention ne pas solliciter la nuque, regard vers le plafond en maintenant une distance entre le menton et le sternum)

### ETIREMENT ET RELAXATION

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

- allongez vous sur dos pour vous étirer et vous détendre
- faites le vide dans la tête
- concentrez vous sur votre respiration (ne vous laissez pas parasiter pas les bruits ambiants)

**BRAVO LES FILLES (hâte de vous retrouver)**

**PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES**



**NO PAIN – NO GAIN**