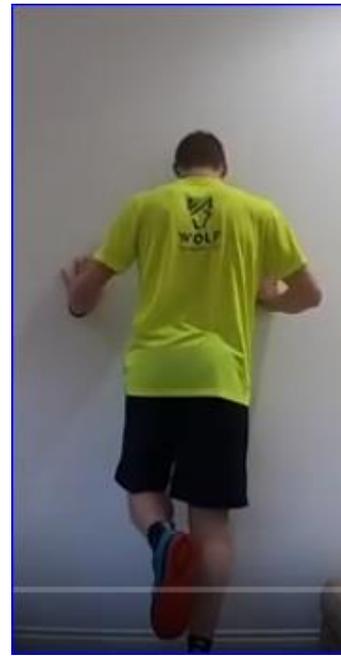
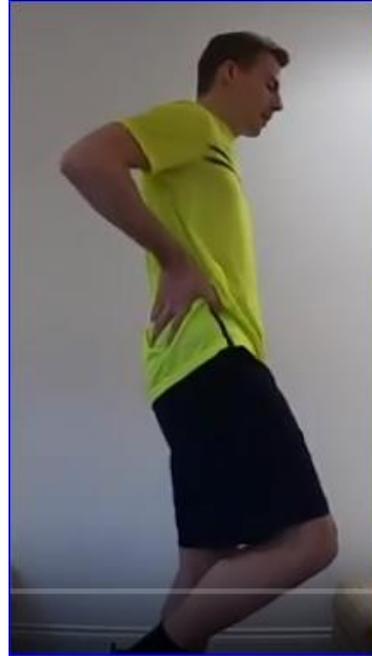


20 poussées sur la pointe des 2 pieds

10 poussées sur 1 pied, puis l'autre

Idem, face au mur

En équilibre sur 1 pied, lancer la balle (devant puis côté gauche) et la rattraper 10 fois. Changer de pied

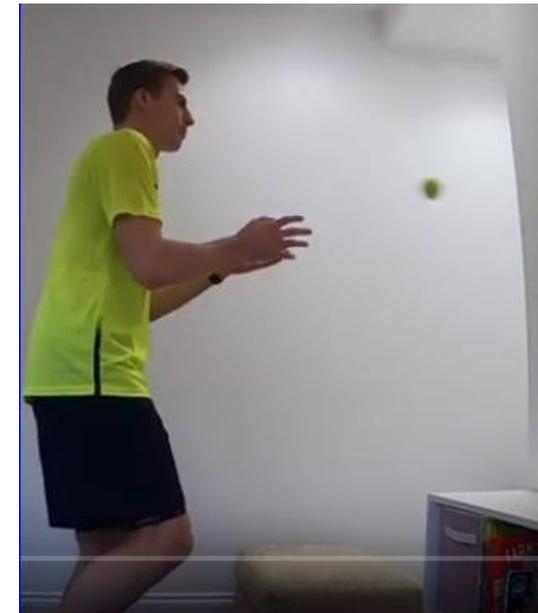
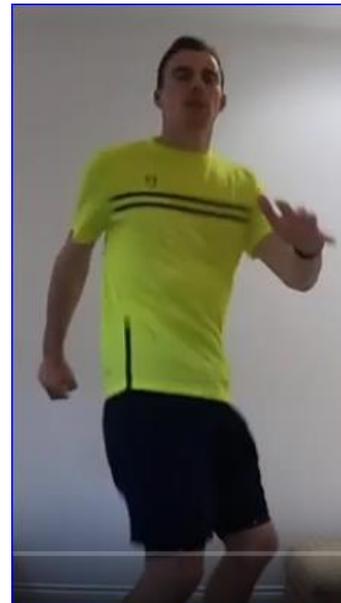
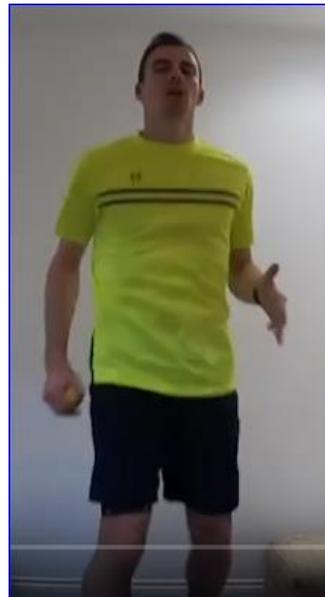


20 sauts pieds joints puis écartés

Alterner avec 1 pied devant, l'autre derrière

Dissocier le bassin et le tronc (danser le Twist)

Puis reprendre l'exercice ci-dessus

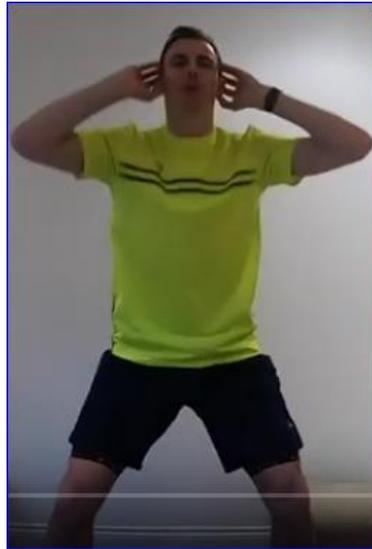


Jongler avec la balle, toujours sur 1 pied

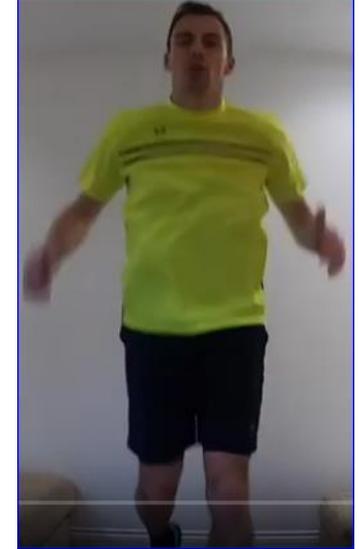
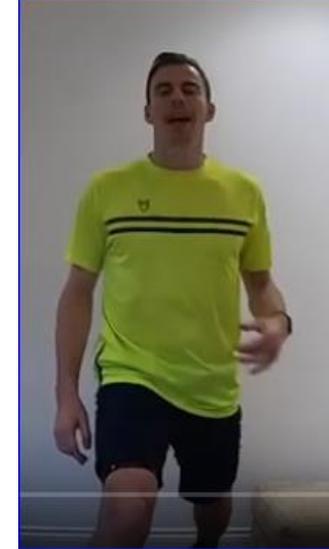


**Squats** : 20 flexions, dos droit et mains derrière la tête.

Evolution : bras tendus (+ difficile)



**Fente avant** : rechercher un point d'équilibre puis pousser en alternant jambe avant gauche, puis droite, 10 fois chacune



**Relevé de genou en sautillant sur place, alterner 20 chacun**



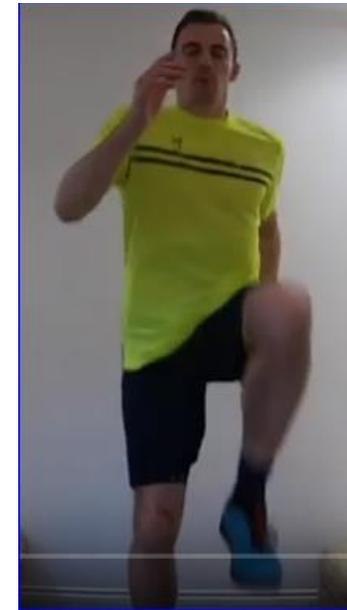
Relevé de genou en marchant sur place, alterner 20 chacun



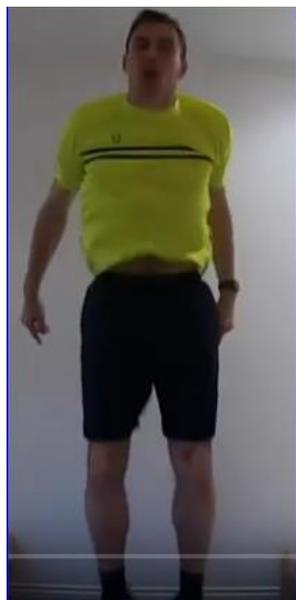
Ramener genou vers la poitrine sur place, alterner 5 chacun



Relevé de genou en sautillant sur place, alterner 10 chacun



**Saut de lapin** : (10 fois) en position accroupie : poser les mains au sol  
jambes tendues et ramener les pieds entre les mains, puis sauter

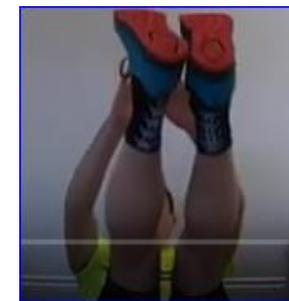
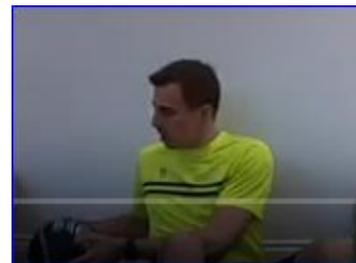
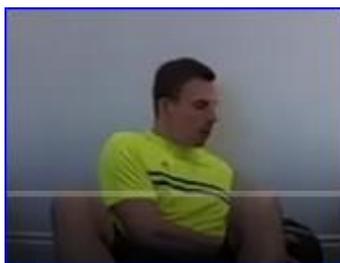


**Shadow training** : ½ mn pour les femmes, 1 mn pour les hommes  
Bien travailler le jeu de jambes et le souffle



**Torsion russe** : s'asseoir, talons au sol, jambes à 90°, dos droit et penché en arrière. Passer alternativement un ballon devant soi, le poser au sol sans bouger les jambes (20 de chaque côté). Commencer lentement, inspirer en rentrant le ventre et tourner la tête dans le même sens que vos mains.

Evolutions : bras tendus uniquement (+ facile), avec un medecine ball ou un haltère (+ difficile), avec une plaque d'égout ou le pot d'azalées du balcon... (très, très difficile).



**Double Crunch** (très difficile) : couché sur le dos à *plat*, se relever bras levés et jambes tendues puis chercher à toucher genoux-tibias-pieds (10 fois). Evolution : poser les pieds sur une chaise et toucher les genoux (+ facile). cette posture avec jambes surélevées est préférable car, ainsi, la flexion des cuisses sur le tronc ne peut être provoquée par le psoas, ce qui est mauvais pour le dos

Récupérer 3 mn puis répéter une **session d'exercices bleus**, faire une pause de 3mn, etc.

1 session = forme moyenne, 2 sessions = bonne forme, 3 sessions = en confiance,

4 sessions = affuté(e), 5 sessions = peut tout donner sur le court.



<https://youtu.be/WbSivpwxJL4>