

"Chacun chez soi, chacun son sport"

La Municipalité de Saint-Martin de Crau
vous accompagne durant
la période de confinement

Bel âge
PMR

Séance Cardio / Renfo

Pour cette séance, vous aurez besoin :



D'un mur (image non contractuelle)... Sinon, un simple mur en placoplâtre fera l'affaire.



D'un poids de votre convenance : une haltère, un sac que vous pouvez lester, une bouteille d'eau...



Le plus beau bandeau de votre garde-robe (facultatif)

Echauffement

(5 minutes)

20 rotations des épaules de chaque côté

20 rotations du tronc

10 montées de genoux de chaque côté

Marcher ou trotter sur place pendant 30 secondes

Exercices

Série de 3 exercices à enchaîner sans repos (si possible) et à répéter 3 à 6 fois selon le niveau et la forme du jour. Entre chaque série, prendre 2 minutes de repos.

1

15 pompes sur un mur

Cet exercice fait travailler les bras, les épaules et les pectoraux. Plus les pieds sont éloignés du mur, plus l'exercice est difficile. À adapter selon votre niveau.



2

12 fentes (6 de chaque côté)

Cet exercice fait travailler les jambes.



3

9 tirages à la verticale, bras tendus

Cet exercice fait travailler les épaules et le dos.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>
www.saintmartindecrau.fr - www.facebook.com/stmartin13