

Programme vacances

Sur la semaine :

- 20 à 30 minutes de footing, 2 à 3 fois par semaine
- 1 minute en grand écart jambe droite, 2 à 3 fois par semaine
- 1 minute en grand écart jambe gauche, 2 à 3 fois par semaine
- 1 minute en grand écart facial, 2 à 3 fois par semaine
- 3 ponts, 2 à 3 fois par semaine

Par jour :

- 1 série d'abdos : cuillère 8T, fermeture groupée x 8, cuillère 8T, fermeture tendue x 8
- 1 série maintien jambes serrées : maintien 8T, battements 8T, maintien 8T, battements 8T
- 1 série maintien jambes écartées : maintien 8T, battements 8T, maintien 8T, battements 8T
- 1 série de gainage : sur les avant-bras 8T, bras tendus 8T, sur les avant-bras 8T, bras tendus 8T

A la piscine :

- Mains sur le bord, allonger sur le ventre 1 minute de battements de jambes tendues x 2 (ou 4x 30 secondes)
- Dos au bord, allongé ou semi-allongé, 1 minute de battements de jambes tendues x 2 (ou 4x 30 secondes)
- Dos au bord, maintien équerre jambes serrées 10T, petite fermeture x 10, maintien équerre 10T, petite fermeture x 10.
- Nager avec 'que' des battements de jambes tendues
- Nager la brasse qu'avec les bras
- Effectuer 10 sauts jambes écartées, sans sortir les épaules de l'eau

A la plage ou dans le jardin :

- ATR : tenir le plus longtemps possible en équilibre (sans tomber, marcher, rouler, ...)
- Départ jambes écartées mains au sol, monter en ATR en poussant le moins possible sur les pieds
- Sauter le plus loin possible : départ 2 pieds arrivée 2 pieds ; départ 1 pied arrivée sur le même pied ; départ 1 pied arrivée sur l'autre pied.
- Si le sol le permet, vous pouvez également travailler les pivots sur 1 jambe, les planches, les roues, les valse, Évitez tout de même les rondades, flip, saut de main, salto, ... même dans les trampo.

Pensez à vous échauffer correctement avant tout effort physique et à vous étirer après. N'oubliez pas de vous hydrater et de manger correctement à heure régulière (5 fruits et légumes par jour, d'après la pub).