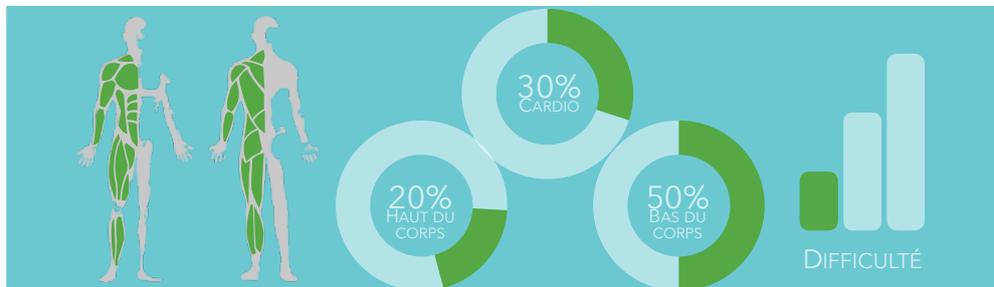
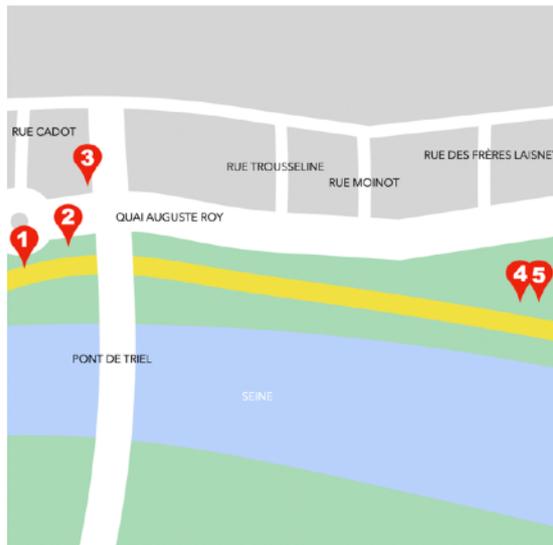


CIRCUIT SENIOR

QUAI DE SEINE



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

PATINEUR

ROND POINT RUE CADOT

POSITION INITIALE // Debout sur l'appareil, les mains sur les poignées.

RÉALISATION // Glissez les jambes vers l'avant de manière alternative, tout en ramenant les poignées vers vous.

RESPIRATION // Respirez normalement tout le long de l'exercices

5 MINUTES



EXERCICE 2

POMPES SURÉLEVÉES

LE GRAND BANC

POSITION INITIALE // Debout, face au banc, les deux mains posées. Reculez vos pieds de manière à être en appuis sur vos bras.

RÉALISATION // Faites une pompe en fléchissant vos coudes. Veillez à garder la sangle abdominale serrée.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 30 SECONDES DE REPOS



EXERCICE 3

MONTÉES DE MARCHES

📍 ESCALIER DU PONT.

POSITION INITIALE // Debout devant les marches prêt à les monter.

RÉALISATION // Faites des allers-retours en courant ou en marchant rapidement.

RESPIRATION // Respirez normalement tout le long de l'exercice.

5 ALLERS-RETOURS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

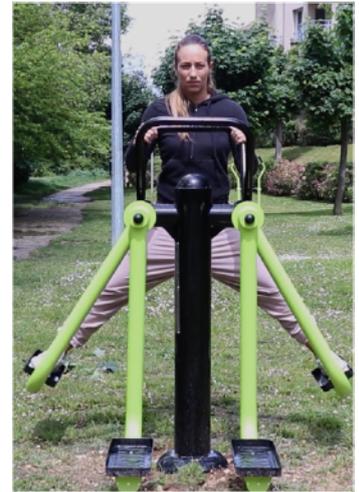
LE DUO ADDUCTEUR

📍 GRAND CERISIER

POSITION INITIALE // Debout sur l'appareil, les mains sur les poignées.

RÉALISATION // Faites des écarts de jambes puis revenez les jambes serrées. Contractez votre dos et vos abdos tout le long de l'exercice.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



EXERCICE 5

RETOUR EN MARCHÉ RAPIDE AU POINT 1

📍 GRAND CERISIER