

DÉFI 2^{ème} SEMAINE

Le défi se réalise **sur 1 semaine** : 5 jours de travail et 2 jours de repos

Par jour de travail, faire :

> **Jumping jack** : 2 X10 répétitions

> **Fentes** : 10 répétitions à droite et 10 répétitions à gauche

Pensez à inspirer et à souffler durant les exercices. Allez votre rythme et si nécessaire, faites des pauses. Hydratez-vous.

L'important n'est pas la rapidité des mouvements, mais le maintien de la bonne posture.

Échauffement

Avant tout exercice physique, il est indispensable de s'échauffer. L'échauffement permet de **lubrifier les articulations** et de **faire monter le corps en température**, pour le préparer à l'effort.

> Notre [Séance d'échauffement](#) en 8 minutes (*)

Jumping jack

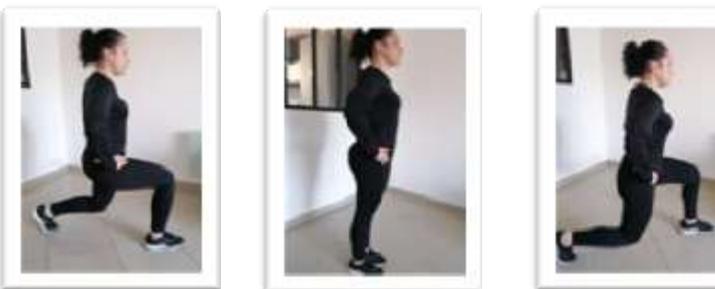


Option 1, sans saut (débutant ou douleur aux genoux): jambes semi fléchies, bras en bas, ouverture de la jambe à droite puis à gauche avec montée des bras.



Option 2, avec saut : En sautant, écarter les jambes et monter les bras et fermer les jambes en descendant les bras.

Fentes répétitions à droite et à gauche



Dos droit, avancer la jambe droite et fléchir les jambes.

Le genou de la jambe avancée est fléchi à 90°, au-dessus de la cheville.

La jambe arrière est également fléchie avec la pointe du pied dans le sol.

Contracter le fessier de la jambe arrière et rentrer le ventre.

(*)<https://youtu.be/GCuRMjvpTTk>