

Séance de Gym FAC : CUISSE et FESSIER (spéciale fente)

1) **Echauffement** : faire le mouvement 16 fois pour chaque action

- Petite marche rythmée par la musique,
- Déplacement pied droit vers pied gauche et inversement
- Jambes écartées, pointer sur le côté à droite et à gauche,
- Idem en associant mouvement du bras en avant, en haut, les deux sur le côté puis d'avant en arrière,
- Talons fesses,
- Montée de genou vers coude opposé,
- Marche puis trotter sur place, pousser sur les talons en arrière, balancer un pied à droite puis à gauche puis amener en trotinant les pieds en avant alternativement
- Marche sur place
- Etirement : debout, inspirer, gonfler le ventre et les poumons, décoller les talons, étirer la colonne vers le plafond bras vers le ciel, poser les talons, fléchir les jambes et relâcher les bras sur 4 fois.

2) **Travail des cuisses et fessiers en fente:**

Attention de bien souffler par la bouche pendant l'effort et de bien inspirer par le nez. Maintien de la posture pour préserver le dos : plaquer au sol le bas du dos pendant tout le temps du mouvement. Bien contracter les abdos pendant la durée de l'expiration.

Exercice A : Fente classique alternance côté droite et gauche

- Fente avant
- Alternance côté droit et côté gauche
- 12 mouvements en alternant cheville droite puis cheville gauche
- 3 séries

Exercice B : Fente classique

- Fente avant
- 6 à gauche puis 6 à droite
- 3 séries

Exercice C : Fente + mini fente

- effectuer une fente suivis de 3 petite fente en iso
- 12 mouvement de chaque cotés en alternant a chaque fois
- 3séries

Exercice D : Fente croisé

- Fente en allant chercher en diagonale avec la jambe arrière
- Alternance côté droit et côté gauche
- 3séries

Exercice E : Fente sauté

- *Optionnel*