

## CIRCUIT PLEIN AIR

DEPART	Marche sur place	Montée de genoux	Rond de bras	Marche sur place	Biceps	Talons-fesses	Equilibre sur une jambe
	3 fois 10 s	3 fois 10 s	2 fois 10s en avant 2 fois 10s en arrière	3 fois 10 s	3 fois 10s Pieds parallèles / largeur bassin, genoux déverrouillés, abdos serrés, coudes au corps, remonter les avant-bras vers les épaules	4 fois 10s alterner jambes D et G	2 fois 10 s en alterné sur chaque jambe

Etirement bras	Etirement bras	Etirement jambes	Récupération
2 fois 15 s Tendre le bras à hauteur d'épaule, remonter la main doigts vers le haut, pousser vers soi sur les doigts avec l'autre main.	2 fois 15 s Tendre le bras à hauteur d'épaule, descendre la main doigts vers le bas, pousser vers soi sur les doigts avec l'autre main.	2 fois 15 s Plier une jambe, amener le talon sur la fesse, basculer le bassin. (prendre un appui si nécessaire)	Assis en tailleur les yeux fermés et bras relâchés, inspirer par le nez sur 5 temps, expirer par la bouche sur 5 temps. (faire plusieurs fois)