



OUIFIT

Muscle ta santé!

OuiYoung # : 1

Date : oct. 2022

Focus : Se Lever, Soulever

| Echauffement | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--------------------------|
| Lien vidéo | | | | |
| Intensités de travail | 4 | 5 | 6 | |
| Exercices | Combo 1 : 1) Posture enfant genoux écartés 2) 4 pattes : 4 ouvertures coude Droit/Gauche 3) 4 pattes : 4 extensions jambes Arrière ; posture de l'ours; rapprocher pieds des mains ; se relever | | | Staging en Cercle |
| | Combo 2 : 1) 4 semi squats + Bras supination bas (descente) / Bras supination haut (montée) 2) combo mobilité debout en demi squat + Bras supination ouvre à Droite, rotation épaule puis ramène devant | | | Staging en Cercle |
| | Combo 3 : 1) 2 V Step Droite + Back Step Droit + Bras pousse devant / ouvre bras + ferme 2) 2 V Step Gauche + Back Step Gauche + Bras pousse devant / ouvre bras + ferme | | | Staging en Cercle |
| Young #1 | | | | |
| Intensités de travail | | 5 | 6 | 7 8 |
| Young 1 | Fente avant Droit/Gauche | | | Staging Face au coach |
| | Fente avant Droit/Gauche + ouvre les bras | | | |
| | Iceman Droit/Gauche | | | |
| | Iceman amplitude Droit/Gauche | | | |
| Young 2 & 3 MAINTAIN | Squat Sumo + 2 bras pousse/tire devant | | | Arena En binome |
| | Fente latérale + bras opposé tirage latéral | | | |
| | Battle Rope | | | |
| | Magic Carré | | | |
| Young 4 | Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant | | | Staging Face au coach |
| | Back Step + 2 bras pousse devant | | | |
| | Squat Croisé Droit/Gauche + 2 bras pousse devant | | | |
| | 2 Hurdler Latéraux Droit/Gauche | | | |
| Young 5 & 6 MAINTAIN | Back Step + 2 bras pousse devant | | | Arena En groupe |
| | Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant | | | |
| | Montées de genoux de droite à gauche | | | |
| | Montées de genoux de droite à gauche | | | |
| Renforcement Postural | | | | |
| Lien vidéo | | | | |
| Intensités de travail | | 5 | | |
| Exercices | 1) Tablette interne Droite 2) Tablette interne Gauche 3) 4 pattes + Lève Jambe Droite/Bras Gauche 4) 4 pattes + Lève Jambe Gauche/Bras Droit | | | Arena En cercle |
| Assouplissement | | | | |
| Lien vidéo | | | | |
| Intensités de travail | 4 | | | |
| Exercices | 1) Chat dos rond/dos creux mobilité 2) Posture Enfant + bras devant mobilité 3) Psoas Droit fente à genoux mobilité 4) Ischios Gauche à genoux mobilité 5) Psoas Gauche fente à genoux mobilité 6) Ischios Droit à genoux mobilité 7) Posture Enfant écart + Bras devant mobilité 8) Inspire + lève bras en haut / Expire "Lâche" + baisse bras en bas | | | Arena En cercle |