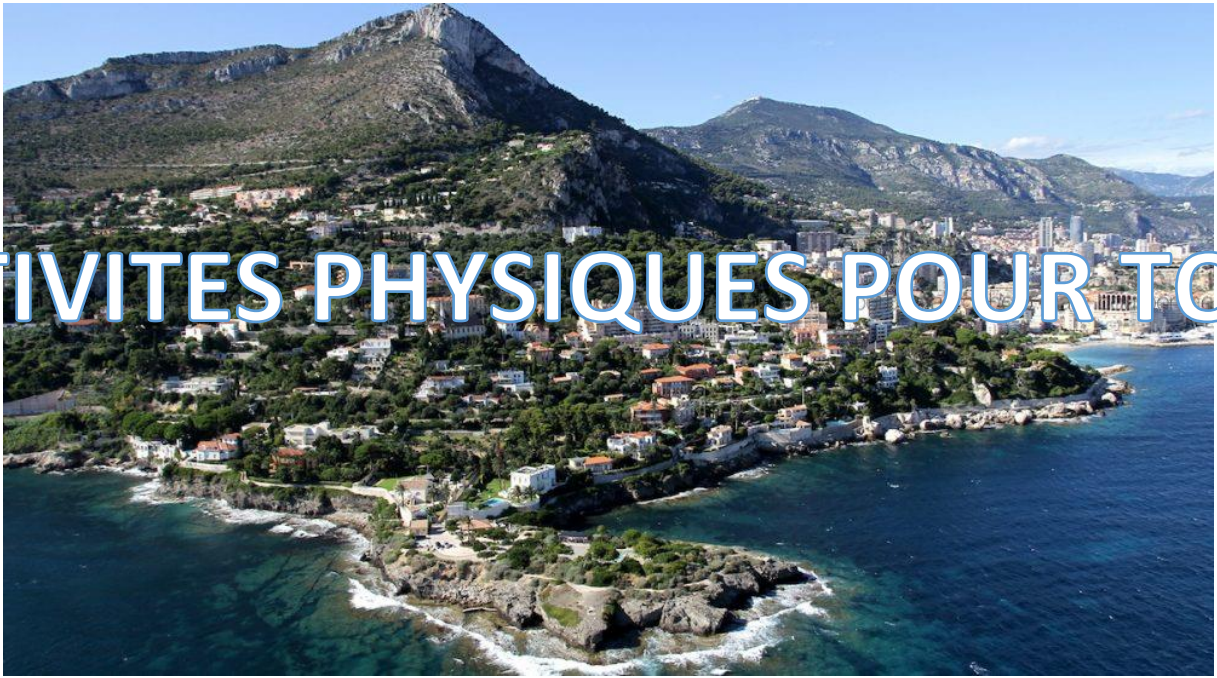




ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

<p>Position initiale, de départ</p>  <p>Position genou droit, bras droit</p> 	<p>« Mountain climbers »</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Réalisation : En position de pompe, en appuie sur les mains et les pointes des pieds. Ramener alternativement le genou gauche vers bras gauche et le genou droit vers le bras droit. Position initiale → genou gauche → position initiale → genou droit → et recommencer...</p> <p>Muscles sollicités : Ensemble de la chaine musculaire : bras, abdominaux, jambes</p>
<p>Nos conseils : Faire le mouvement doucement au départ, faire des séries courtes... Evolution : augmenter la fréquence du mouvement : intégration d'un travail cardio</p>	