

Consignes pour le Dé moi l'exercice Niveau #1

- 2 séries de 7 lancers de dé à réaliser
- A chaque face du dé correspond un exercice
- Il n'y a pas de repos pendant toute la série
- Le lancer de dé se fait en position gainage
- 2 minutes de récupération entre les 2 séries

Différents exercices en fonction de la face du dé



Montée de genoux

Durée: 30 secondes

Courir sur place en montant les genoux au niveau des hanches.



Vélo sur le dos

Durée: 30 secondes

En étant sur le dos, reproduire le mouvement du pédalage sur un vélo



Mountain climber

Durée: 30 secondes

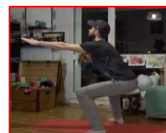
En étant en appui sur les mains, monter les genoux au niveau du buste l'un après l'autre.



Squats

10 répétitions

Le dos droit et les pieds posés au sol, les fesses descendent pratiquement au niveau des genoux puis elles remontent.



Crunch

20 répétitions

Sur le dos et les genoux montés au niveau des hanches, les épaules se soulèvent au maximum et redescendent.



Relevé de bassin

20 répétitions

Positionné sur le dos, les mains sont le long du corps. Les pieds sont à plat et rapprochés des hanches. Les fesses montent jusqu'à ce que le buste soit alignés avec les cuisses et redescendent.



Lien vidéo

<https://youtu.be/IZndanOfj0w>