



# OUIFIT

Muscle ta santé!

OuiYoung # : 1

Date : oct. 2022

Focus : Se Lever, Soulever

Echauffement				
Lien vidéo				
Intensités de travail	4	5	6	
Exercices	<b>Combo 1 :</b> 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
	<b>Combo 2 :</b> 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
	<b>Combo 3 :</b> 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 <b>MAINTAIN</b>	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 <b>MAINTAIN</b>	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