


SÉANCE # 1



ABDO-CHAISE

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	En étant assis sur une chaise, effectuer un mouvement des jambes en alternance (ciseaux) sans déposer les pieds au sol								
2	Les avant-bras sur l'assise de la chaise, effectuer avec vos jambes un mouvement de jogging								
3	Assis sur une chaise, les 2 pieds collés, réaliser un mouvement en demi-lune de la droite vers la gauche en touchant le sol								
4	Les avant-bras sur l'assise de la chaise, ramener le genou droit vers le coude droit et alterner.								
5	Au sol, les pieds sur la chaise, effectuer un redressement assis en tentant d'aller toucher la chaise avec les mains								
6	Les avant-bras sur l'assise de la chaise, ramener le genou droit vers le coude gauche et alterner.								
7	Assis sur une chaise, les 2 pieds collés et jambes tendues, ramener celles-ci vers soi sans toucher le sol.								
8	Assis sur une chaise, les mains derrière la tête, porter le coude droit vers le genou droit et balancer vers la gauche.								
9	Les avant-bras sur l'assise de la chaise, monter sur les mains et revenir à la position de départ.								
10	De côté, le coude sur la chaise, le corps droit, aller porter le pied du dessus vers l'avant et vers l'arrière (30 sec./côté).								
	Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)								

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDIQUER L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

❶ LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES AVANT LA 1^{ÈRE} PAUSE, ❷ LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ❸ LES POIDS UTILISÉS