

DURANT LE CONFINEMENT

S'ENTRETIENIR À LA MAISON

SEMAINE 3: SPORT DE COMBAT

AVANT DE COMMENCER

→ CONSEILS

Je vous propose pour cette 3e semaine de vous dépenser en « air sport de combat ».

Vous pourrez ainsi apprendre des techniques de sports de combat de bases tout en travaillant vos muscles et votre cardio.

Suivez les vidéos que je vous ai sélectionné, en commençant par les exercices proposés du côté ou vous êtes le plus à l'aise (en droitier ou en gaucher). Il faudra donc vous adapter aux démonstrations, pour réaliser les mouvements proposés en miroir ou à l'opposé du coach.

Vous avez comme la semaine dernière, 3 vidéos pour pouvoir pratiquer 3 fois dans la semaine si vous le désirez.

Dans la vidéo 1 vous suivrez un cours de « air boxe ».

La vidéo 2 correspond à du « air kick boxing ».

La vidéo 3 est plus orienté « air muai thaï ». Cette dernière vidéo sera à suivre en anglais ce qui ne peut pas faire de mal!!!

N'oubliez pas de **boire de l'eau** régulièrement comme d'habitude et de mettre vos basket et vos gants pour le style!!!

→ MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un coin où vous pouvez danser et un écran pour suivre les vidéos que vous trouverez en copiant les liens (voir pages suivantes).



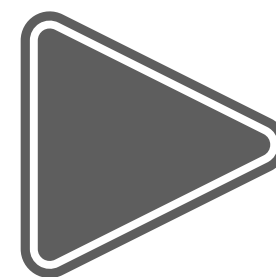
VIDÉO 1 : BOXE

<https://www.youtube.com/watch?v=Vma-kKYPtOE>



VIDÉO 2 : KICK BOXING

<https://www.youtube.com/watch?v=y8Nd7SGjzx4>



VIDÉO 3 : MUAI THAI

<https://www.youtube.com/watch?v=p9oIW8oqgfo&t=103s>