

Le musculaire B

Exercices semaine 1

- 1/1, pendant 1 minutes. Complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes entre chaque séquence.
- 10/10 -15/15 complétez la séquence 4 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes. Refaites l'exercices 3 fois.
- 15/15-20/20, complétez la séquence 4 fois de suite. Prenez une pause de 30-60 secondes, compléter l'exercice 3 fois.
- 20/20-5/5 complétez la séquence 3 fois de suite. Prenez une pause de 20-15 secondes. Et reprenez l'exercice 4 fois. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice.
- 1/1-2/2-3/3, complétez pendant 1 minutes. Prenez une pause de 15 secondes et reprenez l'exercices pour une dernière fois.



Trucs et astuces

1. Il vente a écorner les boeufs. Profitez de ce moment pour aller faire 1à 2 km de trottinette. Vous serez obligé d'avoir une posture et une arrachée parfaite.

Le musculaire B

Exercices semaine 2

- 10/10-9/9-8/8-7/7-6/6-5/5-4/4-3/3-2/2-1/1 . Complétez la séquence 2 fois et prenez une pause de 15 secondes entre chaque séquence.
- 10/10 jambe barrée, complétez la séquence 3 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes. Refaites l'exercice 4 fois.
- 15/15 jambe barrée complétez la séquence 3 fois de suite. Prenez une pause de 30-60 secondes, compléter l'exercice 3 fois.
- 20/20 jambe barrée, prenez une pause de 20-15 secondes. Et reprenez l'exercice 4 fois. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice.
- 1/1, 30 fois. Prenez une pause de 15 secondes et reprenez l'exercices pour une dernière fois.



Trucs et astuces

1. Il vous arrive d'avoir mal aux poignets? Petit truc, abaissez vers l'avant la clenche de vos freins. Cela vous obligera à changer l'enlignement de votre avant-bras, reposer vos épaules et ainsi mettre moins de poids sur le guidon.
2. Lorsque vous revenez avez-vous remarquer le changement de poids sur la trottinette. C'est votre centre de gravité ainsi que votre appui sur vos pieds qui crée ce changement. Si vous vous balancez légèrement d'un pied a l'autre mais surtout de la pointe de pied au talon, vous aller sentir la réaction de votre trottinette.

Le musculaire B

Exercices semaine 3

- 2/2-3/3 . Complétez la séquence 10 fois de suite.
- 3/3 technique du flammant suivi de 5/5 technique normal. Complétez la séquence 3 fois de suite. Prenez une pause de 20 secondes. Complétez l'exercice 3 fois.
- 5/5 technique du flammant suivi de 5/5 technique normal. Complétez la séquence 3 fois de suite. Prenez une pause de 30 secondes, compléter l'exercice 4 fois.
- Arrachée sur la même jambe pendant une minute. Refaire l'exercice avec l'autre jambe. Prenez une pause d'une minute entre chaque séquence, complétez la séquence 3 fois. Et prenez une pause de 2 minutes à la fin de l'exercice en marchant au côté de votre trottinette.
- 5/5-3/3 , 3 fois de suite.



Trucs et astuces

1. Pour faciliter le passage de vos hanches vers l'avant, imaginez un élastique qui vous relie à votre guidon. La majeure partie de votre équilibre sur votre trottinette se situe dans vos pieds. Avez-vous remarqué que la réception de votre talon de la jambe d'appui propulse la trottinette vers l'avant?