

Bonjour à tous,

Notre santé n'a pas de prix, je respecte la décision de notre gouvernement de nous confiner à la maison. J'espère de tout mon cœur que la fin de cette épidémie arrivera vite.

En attendant l'accord de pouvoir s'entraîner de nouveau tous ensemble, il ne faut pas perdre tous ces mois de travail à ne rien faire à la maison. Je vous propose donc cinq séances de renforcement à faire pour pouvoir reprendre la saison dès que possible.

Séance n°1 :

10 montée sur pointes de pied en 3 temps, faire de même sur la descente

10 fentes

10 squats

10 excentrique mollet : sur le ventre mettre les deux pieds l'un sur l'autre résister à la poussée du pied de dessus avec celui de dessous sur la descente et remonter sans pression

10 fentes sautées

10 squats sautés

10 sauts pieds joints

10 burpress

10 dips

10 pompes

Séance n°2

Chaque série sera à répéter 3fois

Série 1

Chaise 30sec

20 fentes sautées alternées

10 squats sautés

Série 2

10 dips

10 pompes

10 superman

Série 3

10 chamber rotation (position quadrupédie amener genou à coude opposé)

10 burpress

10 planches rotatives (position gainage de face bras tendu faire pivoter le haut du corps en gardant les pieds au sol)

Séance n°3

Chaque série sera à répéter 3x

Série 1

Montée genoux dynamique 30sec

Talon fesse dynamique 30 sec

Travail pied jbes tendues 30sec

Série 2

Corde à sauter jambes tendues 30sec

Fixation 1 genou 30sec sur chaque jambe

Appui alterné 1 tour de corde un pied au sol 30sec

Série 3

Abdos 15 gds-15moyen-15 petits

30 Crunch

Superman 10sec *10 rep

Séance n°4

Chaque série sera répéter 3x

Série 1 avec manche à balai

30x pied joint balai poitrine, pied décalés balai au-dessus de la tête bras tendus

30x rotations du haut du corps avec balai sur les épaules

30x pullover allongés sur banc ou lit bras tendu au dessus de la poitrine les emmener dans le prolongement du corps

Série 2

20 climber rotation

20 burpess

20 planches rotatives

Série 3

Chaise 45sec

40 fentes sautées alternées

40 squats sautés

PRENEZ SOIN DE VOUS