RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Réaliser tous les 2 jours, une séance proposée. Varier les exercices et les séances pour éviter de se lasser.

S'ÉCHAUFFER

Mobilisation articulaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal (10 dans un sens, 10 dans l'autre)
- 20 rotations de la tête (10 dans un sens, 10 dans l'autre)
- 20 rotations de hanche (10 dans un sens, 10 dans l'autre)
- 20 rotations de genoux (10 dans un sens, 10 dans l'autre)
- 20 rotations de chevilles (10 D et 10 G)

Augmenter le rythme cardiaque

- Corde à sauter 5x1min (récup 30'')
  ou
- Jumping jack 5x1min (récup 30'')
  ou
- Course à pied 5min

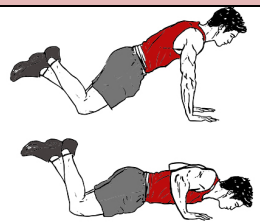
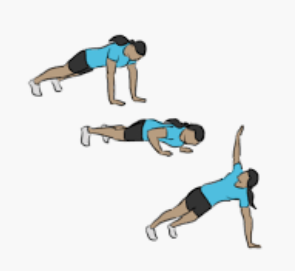
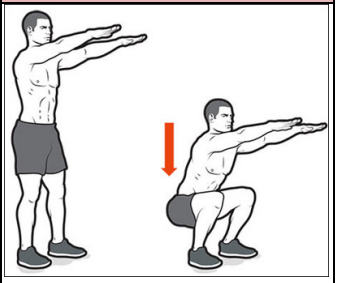
Il est conseillé de faire au moins 30' d'activité physique par jour. Si votre état de forme vous le permet, vous pouvez effectuer 1 séance par jour.
L'objectif est de maintenir une activité physique régulière, les blessures sont interdites !

Ne pas oublier de bien s'hydrater pendant toute la durée de la séance

Si vous avez choisi l'option footing, n'oubliez pas de prendre avec vous, votre attestation.
RAPPEL : ne pas s'éloigner à plus de 1km de son domicile

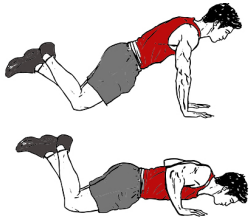
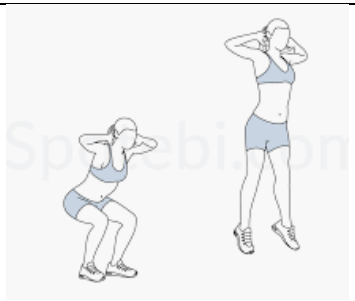
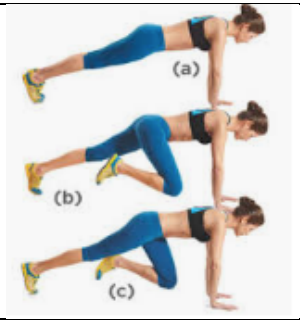
Parcours 1

Réaliser entre 2 et 5 séries.
Travail en 30"-30" : 30 sec de travail puis 30 sec de récupération entre les exercices
Entre les séries : 4’ à 6’ de récupération (en fonction de l’état de fatigue)

Exercice	Jumping Jack	Chaise	Pompes sur genoux	Pompes avec rotation	Montée de marche (step, banc …)	Squats
						
Exercice	Dips	Gainage ventral	Montée de genoux sur place	Fentes	Gainage latéral D	Gainage latéral G
						

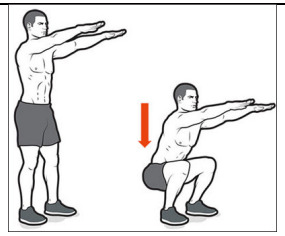
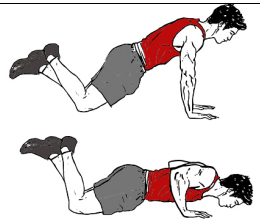
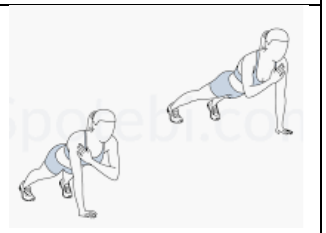
Parcours 2

Pas de temps de récupération entre les exercices.
L'objectif et de parvenir à enchainer entre 2 et 4 tours (1 tour = Les 4 exercices).
1 série = 2 à 4 tours
Faire entre 2 et 4 séries. Récupération entre les **séries** = 2' à 4'

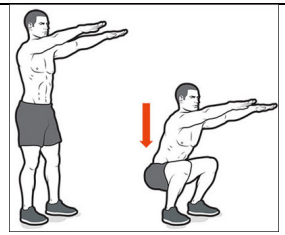
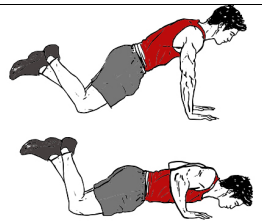
	Pompes sur les genoux	**Squats jump**	**Mountain climber**	**Jumping Jack**
Répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions (1 répétition = D **et** G)	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune			
				

Parcours 3

Réaliser, dans l'ordre de votre choix, tous les exercices le plus rapidement possible.
A enchainer 2 voire 3 fois si vous êtes en forme. R=3' entre les séries en essayant de battre son record.

	Squats	Pompes sur les genoux	Burpees	Mountain Climber	Fentes alternées	Tap Plank
Nb de répet	40	20	20	40	30 G 30 D	40
Récup	Selon la fatigue					
						

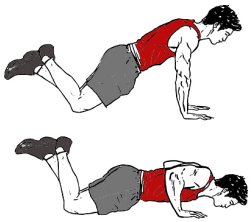
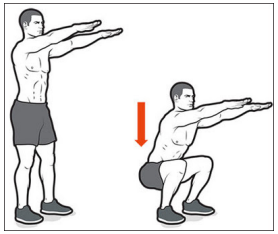
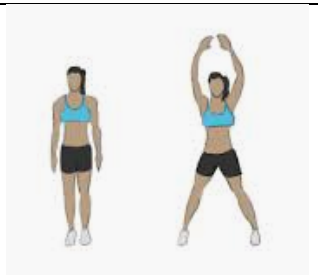
Parcours 4

	Squats	Pompes sur les genoux	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Mountain Climber
Travail	12 à 20 répétitions 3 à 5 séries	12 à 20 répétitions 3 à 5 séries	12 à 20 répétitions 3 à 5 séries	12 à 20 répétitions 3 à 5 séries	12 à 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1' à 2'	1' à 2'	1' à 2'	1' à 2'	1' à 2'
					

Parcours 5

Parcours type TABATA :

- Niveau 1 : 2 séries avec 3 à 4’ de récupération entre les 2 séries
- Niveau 2 : 3 séries avec 3 à 4’ de récupération
- Niveau 3 : 4 séries avec 3 à 4’ de récupération

	Pompes	Gainage	Squats	Jumping Jack
Travail	20"	20"	20"	20"
Récupération	10"	10"	10"	10"
				
	Pompes sur les pieds	**Planche jack**	**Squats jump**	**Montée de genoux sur place**
Travail	20"	20"	20"	20"
Récupération	10"	10"	10"	10"
		