

SEANCE DE SPORT A LA MAISON

Je vous propose deux séances de sport hebdomadaire à faire à la maison pour vous maintenir en forme pendant cette période de confinement.

Les séances proposées sont courtes (moins de 45 min), simple de réalisation (nécessite aucun matériel) et réalisable pour tout public. Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez vous challenger les uns aux autres, en donnant votre résultat et votre ressenti après chaque séance.

Pour la première séance, je vous propose de faire une séance de référence, cela permettra d'adapter au mieux le niveau d'intensité auquel vous pouvez prétendre. Tous les 15 jours, je vous proposerai un bilan pour observer la progression pendant toute la période de confinement.

Séance du jour ou en anglais WOD (Workout Of the Day) de référence:

ECHAUFFEMENT : (10 MIN)

Echauffement articulaire :

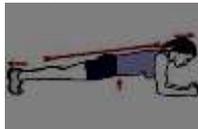
- Réaliser une première fois, pendant 20s, des rotations pour chaque articulation, poignets, épaules, cou, coudes, chevilles, genoux et hanches.
- Réaliser une deuxième fois, l'ensemble des mouvements en augmentant progressivement la vitesse de rotation ainsi que l'amplitude pendant une durée de 20s.
- N'oubliez pas de changer le sens de rotation toutes les 10s

Echauffement musculaire :

- Faire 3 fois cet enchaînement en augmentant la vitesse et l'amplitude des mouvements à chaque tour :
 - 20 montées de genoux (course sur place)
 - 20 talons fesses
 - 20 jumpings jack (voir schéma ci-dessous)



- 20s gainage ventral (Attention : garder l'alignement cheville/bassin/épaule)



- 20s de repos
- Vous devez être légèrement essoufflé et ressentir une petite augmentation de la fréquence cardiaque

Avant de commencer, prenez 1 à 2 minutes pour vous hydrater, soufflez !

SEANCE DE SPORT A LA MAISON

Partie principale

Effectuer un tour complet, à vitesse lente pour vous approprier l'enchaînement et veiller à la bonne position pour chaque exercice.

Faire un maximum de tours en 20 minutes:

-10 pompes



ou à genoux



-15 abdos (sit up)



ou



-20 squats



Consignes de réalisation

- Vous devez finir le nombre de répétitions de l'exercice avant de passer au suivant
- Vous pouvez gérer votre récupération comme vous le souhaitez (ex: faire les pompes par série de 2 pour aller jusqu' à 10) ou encore stopper quelques secondes pour récupérer.
- Pour les squats, écartez les pieds largeur des épaules, descendez le bassin en dessous du niveau des genoux et regardez toujours devant vous afin de maintenir le dos droit.

Retour au calme

A la fin de la séance, prenez quelques instants pour souffler, vous hydrater et marcher. Ensuite étirez-vous pendant 30 secondes par muscle : (bloquez la position dès le ressenti d'étirement).

Quadriceps



Abdos



Pectoraux



Bonne séance et bon courage à vous tous.