

## SEANCE DE SPORT N°2

Bonjour à tous,

J'espère que votre motivation est toujours présente.

Pour ce deuxième entraînement, votre résultat de la séance référence est primordiale. En effet, le résultat obtenu vous donne la qualification de votre groupe actuel.

Ceux qui ont réalisé dans la séance référence :

-entre 1 à 9 tours, vous êtes dans le groupe **DEBUTANT**

-entre 10 à 15 tours, vous êtes dans le groupe **INTERMEDIAIRE**

-plus de 15 tours, vous êtes dans le groupe **AVANCE**

### SEANCE n°2 : « PYRAMIDALE »

#### 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 :

- 15 montées de genoux (course sur place)
- 15 talons fesses
- 15 jumping jacks



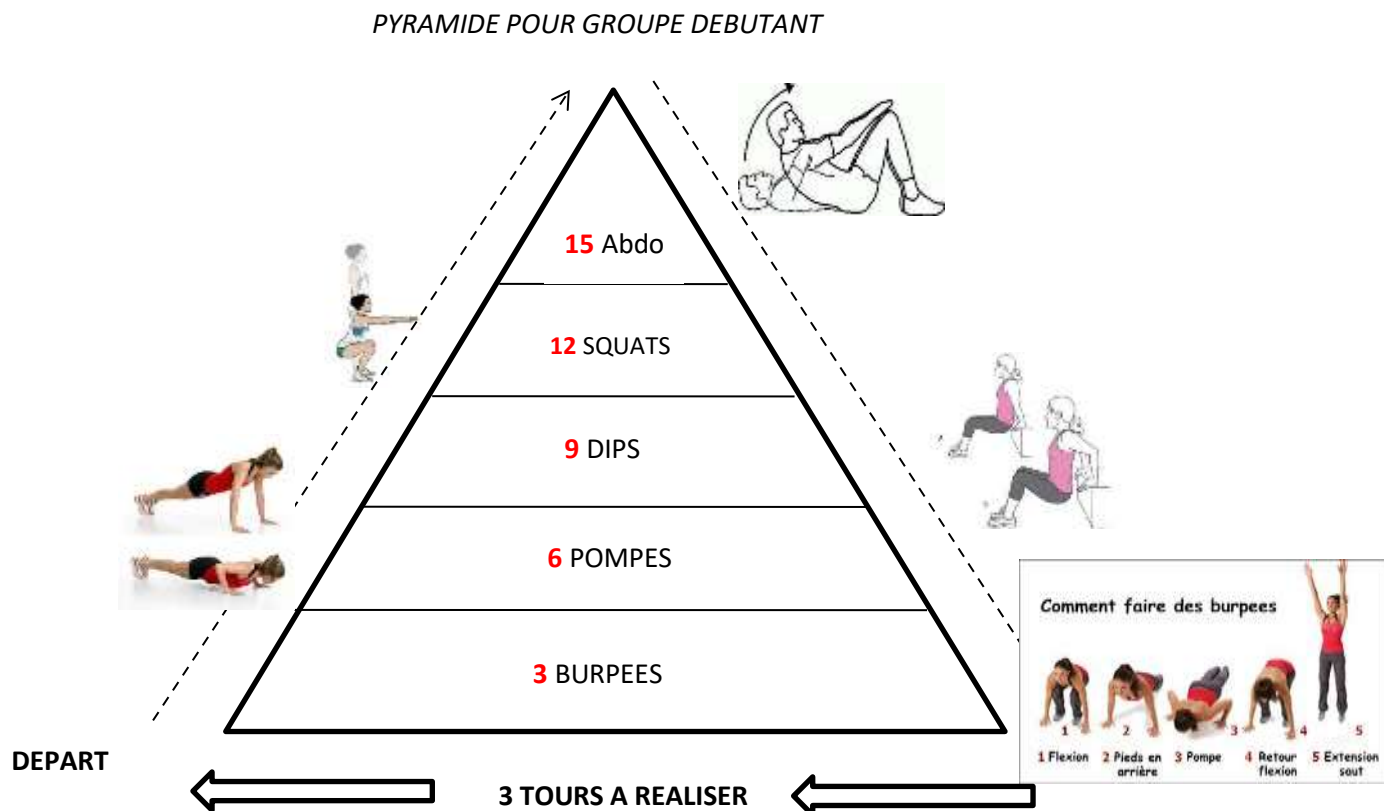
- 10 Abdos
- 5 Pompes (ou à genoux)
- 30s de repos

- 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, et soufflez !

### PARTIE PRINCIPALE

- Effectuer **3 tours** (montée et descente de la pyramide = 1 tour), le plus vite possible
- Prenez 30s à la fin de chaque tour
- Répétitions à effectuer selon son groupe d'appartenance:
  - Débutant 3-6-9-12-15-12-9-6-3
  - Intermédiaire 6-12-18-24-30-24-18-12-6
  - Avancé 9-18-27-36-45-36-27-18-9



### Consignes de réalisation

- Vous pouvez gérer votre récupération comme vous le souhaitez (ex: faire les pompes par série de 2 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.
- Pour les burpees, vous pouvez mettre un pied après l'autre en arrière pour passer de la position couché/debout ou inversement.

## 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



PS: dès que la séance est réalisée, n'hésitez pas à m'envoyer et votre ressenti.

Bonne séance et bon courage à vous tous.