

SEANCE DE SPORT N°5 « LA DATE DU CONFINEMENT»

Petite citation du jour :

« LA DIFFERENCE ENTRE LE POSSIBLE ET L'IMPOSSIBLE SE TROUVE DANS LA DETERMINATION »

GHANDI

Pour cette 5^{ème} séance de sport, nous allons travailler avec la date du début du confinement en France.

Je m'explique, pour la plupart, on connaît la date du début du confinement et pour les autres, après cette séance, nous allons la connaître parfaitement.

Nous allons créer la séance du jour avec cette date : **17 MARS 2020**

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 5 fois cet enchaînement en augmentant la vitesse et l'amplitude des mouvements à chaque tour :

➤ 20 secondes de chaise :



- 15 montées de genoux (course sur place)
- 10 Abdos au choix
- 5 pompes (à genoux pour ceux qui le souhaitent)

- 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 « 17/03/2020 »

Faire un maximum de tours en 20 min

17 SQUATS



03 BURPEES



Gainage costal et Gainage ventral

20 s GAINAGE



20 min **DUREE** de la séance

Consignes de réalisation :

- Pour les burpees, vous ne devez jamais toucher les genoux au sol pour éviter de vous blesser.
- Pour l'exercice de gainage, vous pouvez alterner gainage ventral et costal. Pour le gainage garder le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

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).

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets
					

Bonne séance et bon courage à vous tous.