

## SEANCE DE SPORT N°6 « DOUBLE WOD»

Petite citation du jour :

« IL FAUT SE FIXER DES BUTS AVANT DE POUVOIR LES ATTEINDRE »

Michael JORDAN

Pour cette 6<sup>ème</sup> séance de sport, nous allons réaliser une séance en incluant deux WOD. En effet, les deux WOD seront plus court qu'habituellement, avec une dominante cardio et membres inférieurs.

### ECHAUFFEMENT : (10 MIN)

#### Echauffement articulaire (5 min)

- 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 (5min)

Faire 3 fois cet enchaînement en augmentant la vitesse et l'amplitude des mouvements pour les tours suivants:

- 10 montées de genoux (course sur place)
- 15s de gainages
- 10 squats
- 15s de gainages costal côté gauche
- 10 talons fesses
- 15s de gainage costal côté droit

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.

### PARTIE PRINCIPALE : DOUBLE WOD

Pour les deux WOD, il faudra effectuer le plus de tours possibles dans le temps imparti. Dans chaque WOD, vous pouvez arrêter à tout moment ou stoppez votre série pour récupérer.

Vous avez 2 minutes de repos avant de reprendre le 2<sup>ème</sup> WOD, dites vous qu' à ce moment-là que vous avez fait le plus dur de la séance.

### WOD 1 (max de tours en 12 min)

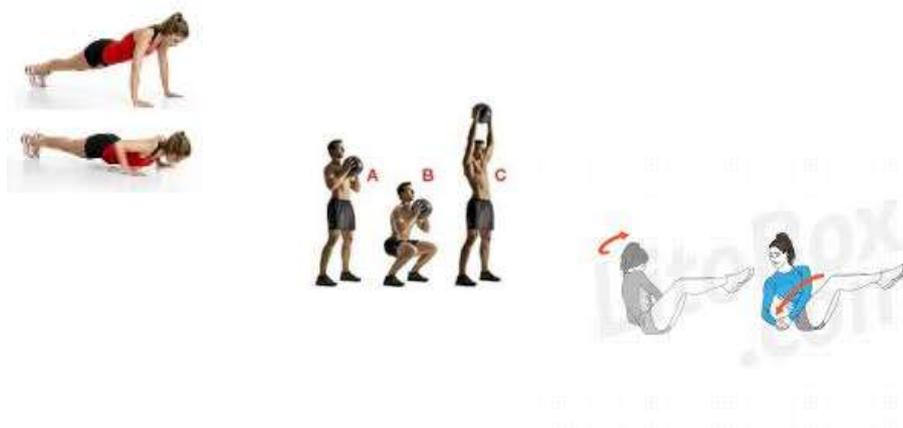
- 20 JUMPING JACK
- 20 SQUATS
- 20 ABDOS



### Récupération 2 minutes

### WOD 2 (max de tours en 12 min)

- 5 POMPES
- 10 THRUSTERS
- 15 ABDOS TWIST

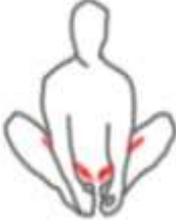


### Consignes de réalisation :

- Pour les abdos Crunch, gardez le bas du dos plaqué au sol en pliant les jambes à 90°. A la remontée des épaules, contractez les abdos et expirez pour accentuer le travail.
- Pour les Thrusters, utilisez une bouteille dans chaque main ou directement un pack de 6 bouteilles.
- Pour les abdos Twist, venez toucher avec vos mains ou avec un objet, le sol à droite puis à gauche. Si cela est trop compliqué, mettez vos pieds au sol.

### 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.