

SEANCE DE SPORT N°8 « EXERCICE PENALITE »

Petite citation du jour :

«DIFFICILE NE VEUT PAS DIRE IMPOSSIBLE, CELA VEUT SEULEMENT DIRE QU'IL FAUT TRAVAILLER D'AVANTAGE»

Pour cette séance n°8, nous allons réaliser un entrainement composé d'un WOD plus un exercice de pénalité à faire. En effet, toutes les 2 minutes, il faudra réaliser 3 BURPEES.

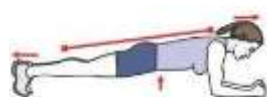
ECHAUFFEMENT : (10 MIN)

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:



➤ 5 squats

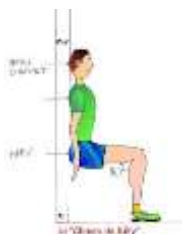


➤ 15s de gainages ventral

➤ 5 pompes



➤ 15s de chaise



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 (20min)

Matériels nécessaires pour la séance:

- Une montre ou un chronomètre
- Un tapis de sol
- Deux bouteilles d'eau ou un pack de bouteilles

Réaliser pendant **20 minutes**, le maximum de tours de l'enchaînement suivants :



10 THRUSTERS

10 ABDOS (au choix)



10 SQUATS

10 POMPES



Toutes les 2 minutes, stoppez l'exercice en cours de réalisation pour effectuer:

3 BURPEES PENALITES



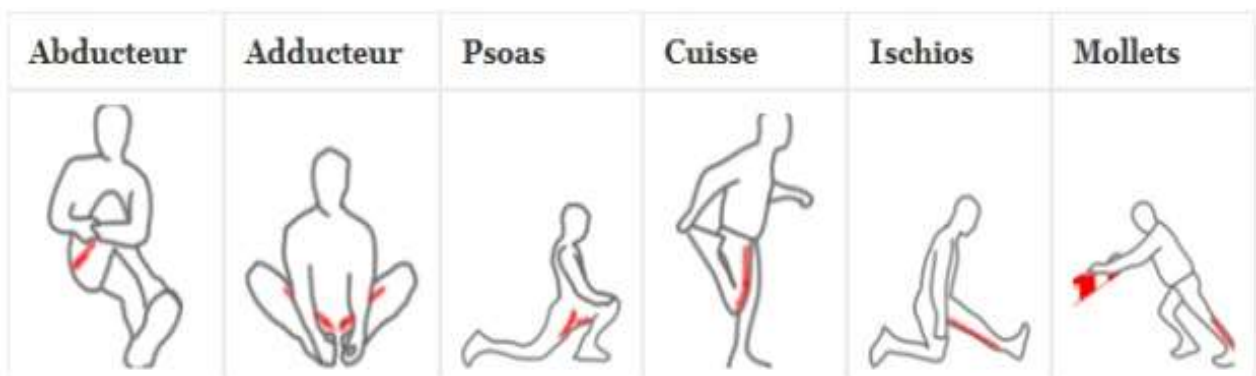
Avant de reprendre là où vous êtes arrêtés.

Critères de réalisation :

- Pour les exercices gardez impérativement le dos droit, à part pour l'exercice d'Abdo « crunch » où le dos doit être arrondi pour accentuer le travail des abdos.
- Pour les pompes, vous pouvez les effectuées sur les genoux afin de facilité le mouvement.
- 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.
- Pour les exercices de THRUSTERS ou SQUATS, possibilité de les faire avec le pack de bouteilles, avec une bouteille dans chaque main ou sans rien.

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).



Bonne séance et bon courage à vous tous.