

SEANCE DE SPORT N°9 « EN BINOME »

Petite citation du jour :

«LE SEUL MAUVAIS ENTRAINEMENT EST CELUI QUE TU NE FAIS PAS»

Pour cette séance n°9, nous allons réaliser un entraînement en binôme. Vous pouvez le faire soit avec une personne qui est confiné avec vous, soit en vidéo conférence, soit vous divisez le nombre de répétitions par deux.

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

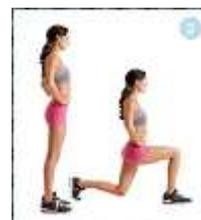
Echauffement musculaire (5min)

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



➤ 20 FENTES

➤ 15 LEVER DE GENOUX



➤ 10 ABDOS (au choix)



➤ 5 POMPES (ou à genoux)

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

Réaliser en équipe de deux, le plus rapidement possible, l'enchaînement des exercices. Pour cela, un des deux athlètes réalise l'exercice pendant que son coéquipier se repose. Vous pouvez partager et vous répartir le nombre de répétitions, par rapport à votre niveau et à votre stratégie pour avancer dans votre WOD.

Matériels nécessaires :

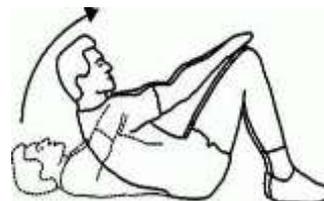
- Deux bouteilles ou un pack
- Un tapis de sol

Le WOD en binôme



50 THRUSTERS

100 ABDOS (au choix)



150 SQUATS

200 JUMPINGS JACK



Consignes de réalisation :

- Pour les abdos, gardez le bas du dos plaqué en rentrant le nombril. 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 squats, gardez le dos droit en gardant le regard devant vous.
- Pour les Jumping jack, claquez les mains au-dessus de votre tête.

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.