



Bonjour a tous et à toutes!

Voici le format papier de l'entraînement qui est présenté en vidéo sur le compte de **La Forge 49**.

Cet entrainement a pour but de maintenir et conserver une hygiène sportive durant cette période de fermeture des salles.

La description des mouvements, ainsi que le programme en lui-même ne sont pas là pour remplacer les conseils d'un professionnel du sport et de la santé mais simplement pour aider ceux qui ne peuvent pas avoir accès à du matériel à pouvoir continuer de s'entrainer. Avant de démarrer, assurez vous d'avoir l'état de santé nécessaire pour pouvoir réaliser ce type de séance.

N'oubliez pas les règles de sécurité qui accompagne la séance :

- Prenez le temps de bien vous échauffer
- Hydratez-vous avant pendant et après la séance
- Gérez votre effort durant l'entraînement
- Adoptez un mode de vie le plus sain possible selon vos possibilités

Ce programme vous est proposé par Esteban Bizouarn et Remi Delcampe, entraîneurs sportifs.

C'est avec plaisir que nous mettons à contribution notre temps pour vous aider à garder la forme, prenez plaisir à faire cette séance et à bientôt !

N'hésitez pas à nous contacter si vous rencontrez des difficultés, si vous avez besoin de modifications ou tout simplement à poster vos sensations !

## Séance 12 programme à domicile

Objectifs : utiliser la charge qui vous challenge le plus

### Activation/échauffement

Soulevé de terre 1 jambe	Worm	Squat + 3 secondes statiques	Worm+pompes	Gainage + lever une jambe
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Adapter la distance à laquelle vous descendez</li> <li>•N'ouvrez pas les hanches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Prenez votre temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Adaptez la hauteur à laquelle vous restez statique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Avec ou sans les genoux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Avec ou sans les genoux</li> </ul>
5+5 répétitions	5 répétitions	5 répétitions	5 répétitions	5+5 répétitions
Réaliser 3 tours de ces mouvements en prenant 1 minute de pause entre les tours				

### Corps de séance

Autant de tours possibles en 16 minutes de :

Réaliser quelques répétitions de chaque mouvement au fur et à mesure afin de trouver la charge idéale !

Farmer walk 1 bras	Soulevé de terre	Epaulé	Shoulder to overhead	Burpes over
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conserver l'alignement du corps</li> <li>•Regard vers l'avant</li> <li>•Engager la sangle abdominale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Emmener les hanches vers l'arrière</li> <li>•Le regard suit le mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Toucher le sol avec la charge à chaque fois</li> <li>•Conserver le dos droit</li> <li>•Accélérer la rotation pour mettre la charge sur les biceps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Utiliser la méthode qui vous convient pour passer la charge des clavicules à au dessus de la tête (strict, push ou jeté)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sauter par-dessus la charge</li> <li>•Avec ou sans la pompe</li> <li>•Si difficulté burpee classique</li> </ul>
Marcher 30 secondes avec 1 bras, puis 30 secondes avec l'autre	20 répétitions	15 répétitions	10 répétitions	10 répétitions
Adapter la charge, n'hésitez pas à couper les séries de répétitions CHALLENGE : réaliser 20,15 et 10 sans pause !				

## **Renforcement**

<b>Planche sur les coudes dynamique</b>	<b>Planche sur les coudes statiques</b>
Réaliser le mouvement que vous voulez Varier les mouvements à chaque tour	Poser les genoux en cas de difficulté
Réaliser 3 tours : 20 secondes dynamique 20 secondes statique 20 secondes récupération	