



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'entraîner. 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 14

Aujourd'hui nous sommes mardi et le mardi vous le savez c'est toujours difficile pour les jambes...

Étant attaché à ce genre de tradition, j'ai décidé de vous offrir un entraînement exigeant à réaliser chez vous, seul ou accompagné pour encore plus de challenges !

Esteban

L'entraînement consiste en une succession de mouvements à faire un maximum de fois durant une minute, puis à enchaîner le prochain mouvement immédiatement sans temps de récupérations.

Échauffement : 3 tours	<ul style="list-style-type: none">- Relever de bassin x 10- Squat x 10- Montée de genoux + frappe boxe x 20
-------------------------------	---

Séance : 3 à 6 tours	<ul style="list-style-type: none">- Burpees x 1 minute- Squat x 1 minute- Abdos Sit up x 1 minute- Récupération x 1 minute
-----------------------------	---

Gainage : 3 à 6 tours	<ul style="list-style-type: none">- Mountain climber x 20 secondes- Gainage robot x 20 secondes- Gainage dorsale x 20 secondes
------------------------------	--