



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 !

Activation

Fentes spiderman+ Rotation thoracique	Squat profond + Rotation thoracique
Alterner jambe droite puis gauche. Pousser avec le coude sur le genou de la jambe avancée. Ne pas quitter la main des yeux	Maintenir la position basse. Coudes contre les genoux. Ne quitter pas votre main des yeux
3 + 3 qualité, prenez votre temps	3 + 3 qualité, prenez votre temps

Echauffement

Jumping jack	Mountain climber	Squat + saut	Pompes
Maintenez le maximum de vitesse et d'amplitude	Alignez les épaules avec vos mains. Mains largeur d'épaules. Engagez fessiers et sangle abdominale	Bassin sous la ligne des genoux. Talon collés au sol. Pieds largeur d'épaules	Avec ou sans les genoux. Coudes vers l'arrière. Epaules légèrement en avant des mains. Engagez les fessiers et la sangle abdominale.
20 seconds par mouvement répéter ce tour 3 fois			

Corps de séance

Wall ou Bag ball	Abdos « russian twist »	Burpees + bond	tractions
Adaptez la charge ainsi que la hauteur de la cible. Squat sous la ligne des genoux (cassez la parallèle). Réceptionnez l'objet puis amorcez la descente. Transmettez l'énergie accumulée dans la squat pour le lancer	Assis jambes fléchies, pieds en contact avec le sol ou non. Maintenez votre dos droit. Toucher le sol sans lâcher l'objet du côté droit puis du côté gauche. Ne quittez pas l'objet des yeux. Toucher droite+gauche=1	Avec ou sans la pompe. Remplacez le saut vers le haut par un bond vers l'avant. Adaptez la distance. Amortissez bien la réception.	Avec une barre prise en pronation ou supination. Le plus stricte possible menton au dessus de la barre. Avec sangles de suspensions. Sous une table (voire vidéo)
Course contre la montre : Réalisez 10 répétitions de chaque mouvement, puis 9, puis 8 jusqu'à 1 répétition !!!			

Gainage

Position du hollow	Arch body
Maintenez la position en statique Adaptez le mouvement selon votre maîtrise Gardez les lombaires au sol Mettez de la tension de la pointe des pieds aux mains. Alignez vos biceps avec vos oreilles	Maintenez la position statique Adaptez le mouvement selon votre maîtrise Mettez de la tension de la pointe des pieds aux mains.
30 secondes sur chaque position 30 secondes de récupération x 3	