



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 11 du programme à domicile

### Échauffement :

<i>Oiseau au sol</i>	<i>Montée de genoux</i>	<i>Pompes genoux au sol</i>	<i>Jumping jack</i>	<i>Relever de bassin</i>	<i>Squat poids du corps</i>
3 séries de 12 répétitions de chaque / 3 fois sans récupération					

### Corps de séance

La séance d'aujourd'hui consiste à alterner un mouvement de renforcement musculaire et un mouvement de cardio.

Le temps de travail est de 30 secondes sur chaque mouvement avec 30 secondes de récupération.

Le temps de récupération est égal au temps de travail pour pouvoir garder un maximum d'intensité durant les 30 secondes de travail.

Il n'y a pas d'autres récupérations durant les 18 minutes du circuit : les 6 mouvements sont à enchaîner 3 fois alternativement !

- 1) Fentes sautées
- 2) Montée de genoux + frappe de boxe
- 3) Dips canapé
- 4) Sprint mains posées sur le mur
- 5) Squat à une jambe alternée
- 6) Mountain climber genou – épaule opposée

Fentes sautées	<b>Forme ++ :</b> Possibilité de rajouter un poids dans les mains <b>Forme + :</b> Faites des fentes normales
Montée de genoux + frappe de boxe	<b>Forme ++ :</b> Prenez une bouteille d'eau dans les mains <b>Forme + :</b> Faites des montées de genoux sans les frappes de boxe
Dips canapé	<b>Forme ++ :</b> Posez un poids sur vos genoux <b>Forme + :</b> Aidez vous des jambes pour remonter
Sprint mains posées sur le mur	<b>Forme ++ :</b> Posez vos mains à hauteur du nombril <b>Forme + :</b> Posez vos mains à hauteur du visage
Squat à une jambe alternée	<b>Forme ++ :</b> Finissez la remontée par un petit saut <b>Forme + :</b> Aidez vous de du canapé pour remonter
Mountain climber genou – épaule opposée	<b>Forme ++ :</b> Mettez un maximum de vitesse et d'amplitude dans le mouvement <b>Forme + :</b> Faites le mouvement une jambe puis l'autre à votre rythme

**Gainage :**

<i>Gainage frontal toucher devant</i>	<i>Gainage frontal statique</i>
<p><b>Forme ++</b> : réaliser 3 séries de 30 secondes de chaque mouvement avec 30 secondes de récupération à la fin de l'enchaînement des trois mouvements.</p> <p><b>Forme +</b> : réaliser 3 séries de 15 secondes de chaque mouvement avec 45 secondes de récupération à la fin de l'enchaînement des trois mouvements.</p>	