



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 !

**Adaptez les séances en fonction de vos capacités  
Conservez une activité régulière et progressive  
Pas de pression, amusez vous !**

### **Echauffement :**

5 min de corde à sauter ou 5 min de déplacement boxe avec mouvements (direct, crochet, uppercut...)

### **Séance cardio :**

**Enchaînement 1 :** 10'' chaise ; 10'' maximum direct ; 10'' jumping jack ; 10'' maximum direct  
*4 tours* 10'' récupération

**2min repos**

**Enchaînement 2 :** 10'' fente ; 10'' maximum crochet ; 10'' saut ; 10'' maximum crochet  
*4 tours* 10'' récupération

**2min repos**

**Enchaînement 3 :** 10'' pompes ; 10'' maximum direct ; 10'' maximum direct avec poids  
*4 tours* 10'' maximum direct ; 10'' récupération

**2min repos**

**Enchaînement 4 :** 10'' tipping ; 10'' maximum uppercut ; 10'' burpees ;  
*4 tours* 10'' maximum uppercut ; 10'' récupération

**2min repos**

**Enchaînement 5 :** *chassé frontal : bas + corps sans reposer*  
*2min de travail* 1 min jambe gauche : le maximum sans reposer  
1 min jambes droite : le maximum sans reposer

**2min repos**

**Enchaînement 6 :** shadow boxing  
*2min de travail*

**Bon courage !!!**