



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 !**

Programme à domicile

Séance 17

Encore un lundi qui ne peut pas se terminer sans quelques burpees...

C'est pourquoi la séance du jour sera articulée autour de ce mouvement roi, pour votre plus grand bonheur bien évidemment !

J'espère que cette séance vous donnera satisfaction, frissons et transpirations.

Voici le menu du jour :

→Mettez un timer ([cliquez ici pour le timer](#)) qui repart toutes les deux minutes →Effectuez les mouvements indiqués en un minimum de temps

→Prenez le reste des deux minutes pour récupérer et pour vous rappeler à quel point vos Coachs sont méchants...

•Les répétitions ont été mises à 8 **mais** ce ne sont que des moyennes, vous pouvez évidemment **baïsser ou augmenter** le nombre de répétitions (minimum 5 et maximum 15)

Départ toutes les 2 minutes :

→3 tours de l'ensemble en alternant.

→La récupération se fait seulement durant les deux minutes

- 1) 8 burpees fentes + 8 sit up
- 2) 8 burpees 2 pompes + 8 relevés de bassin talon sur le canapé
- 3) 8 burpees 5 Jumping Jack + 8 squats

Annexe des mouvements :

Burpees fentes : Effectuez le burpee de façon classique (avec ou sans la pompe) mais remplacez le saut de la fin par une fente de chaque côté.

Burpees 2 pompes : Effectuez le burpee de façon classique en faisant deux pompes en bas du mouvement au lieu d'une.

→Vous pouvez poser les genoux au sol ou remplacer la pompe par un touché d'épaule de chaque côté (la main gauche vient toucher l'épaule droite et vice versa, cela fait une répétition).

Burpees 5 jumping Jack : Effectuez le burpee classique mais remplacez le saut par 5 Jumping Jack.

Renforcement

Gainage

Gainage latéral « étoile »	Gainage statique
<p>Réaliser 3 tours :</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 secondes sur chaque coté en gainage latéral• 20 secondes gainage frontal• 20 secondes de récupération	