



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'entrainer. 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 !

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">● Adaptez les séances en fonction de vos capacités<ul style="list-style-type: none">● Évitez de dépasser 80% de vos capacités (Être capable de parler pendant l'effort)● Conservez une activité régulière et progressive<ul style="list-style-type: none">● Pas de pression, amusez vous ! |
|---|

Programme à domicile

Séance 30

Pour aujourd'hui, une séance constituée de trois circuits différents à réaliser durant trois minutes à un rythme continu.

N'hésitez pas à adapter les mouvements pour ne pas vous arrêter durant les trois minutes et garder le même rythme !

Échauffement :

Faire 3 tours de : 10 squats 10 mountain climber 5 pompes à genou 5 sauts groupés

Entraînement du jour :

3 circuits de 3 minutes – 1 minute de récupération entre chaque circuit – 3 tours

- 1) 8 burpees + 8 sit up
- 2) 8 Tirage sac + 8 squats
- 3) 8 pompes + 8 pas du patineur

Renforcement

Réaliser 3 fois :

20'' position « hollow » 20'' position « arch » 20'' repos