



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 !

- | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 33

Echauffement

Mobilisation articulaire

- 10 jumping jack
- 10 burpees sans pompe
- 10 montees de genoux
- 10 burpees avec pompe (genoux si besoin)
- 10 sauts groupés
- 10 pompes (genoux si besoin)

Corps de séance :

Réaliser 3 tours des mouvements suivants :

→ Sur chaque mouvement réaliser 20'' de travail sur le coté droit puis 20'' sur le cote gauche puis 20'' avec les 2 cotes.

→ Pas de temps de pause entre les mouvements

→ Prendre 2 minutes de pause entre les tours

- Squat
- Pompes
- Fentes
- Tirage
- Hip thrust

Renforcement

3x 20'' on 20'' on 20'' off