



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 37

Corps de séance :

4 round de tabata.

8 x 20'' mouvement 1 10'' repos 20'' mouvement 2 10'' repos

Round 1

Mouvement 1 thruster

- Objet à la poitrine, descendre en squat (garder les talons collés au sol) puis mettre la charge au dessus de la tête en tendant les bras.
- Ne pas cambrer le dos, regarder vers l'avant

Mouvement 2 sauts latéraux

- Adapter la hauteur des sauts, vous pouvez réduire l'amplitude également
- Amortissez bien la réception et essayer d'être explosif d'un coté à l'autre

Round 2

Mouvement 1 squat

- Avec charge ou non
- Adaptez l'amplitude
- Pieds largeur d'épaules, talons restent collés au sol

Mouvement 2 variantes de pompes

- Modifier les pompes d'un temps de travail à l'autre.
- Soyez créatifs !

Round 3

Mouvement 1 high pull

- Dos droit, regard vers l'avant
- Tendre les jambes, puis amener la charge sous le menton en fléchissant les bras

Mouvement 2 1 saut groupé 1 bond

- Adaptez l'amplitude
- Amortissez la réception

Round 4

Mouvement 1 cubain pousser

- Fléchir légèrement les genoux, fixer les omoplates
- Regard vers l'avant
- Ne pas creuser le dos
- Orientez la charge légèrement vers le haut

Mouvement 2 cubain rotation

- Fléchir légèrement les genoux, fixer les omoplates
- Regard vers l'avant
- Ne pas creuser le dos

- La tête reste immobile, ce sont les mains qui mettent la charge en mouvement

Gainage/renforcement

Temps de travail identique que les 4 round précédents

Mouvement 1 abdos URSS

- Le regard suit la charge
- Adaptez la charge
- Gardez le dos droit
- Vous pouvez décoller les talons pour plus de difficulté

Mouvement 2 Gainage sur les mains, toucher main et genou opposé

- Planche sur les mains
- Toucher main et genou oppose
- Pour faciliter la tache, ne monter que les genoux