



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 entraînement 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 , Remi Delcampe et Kevin Cosson 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● Evitez de dépasser 80% de vos capacités (Être capable de parler pendant l'effort)● Conservez une activité régulière et progressive● Pas de pression, amusez vous ! |
|---|

Programme à domicile

Séance 38

Echauffement : 5 min de corde à sauter

Où

5 min de déplacement boxe avec mouvements (direct, crochet, uppercut...)

Objectif : mouvement au corps

Enchaînement 1 : uppercut avant ; direct arrière ; crochet avant ; direct arrière corps

2 min de travail

1 min de repos

Enchaînement 2 : direct avant ; direct avant corps ; crochet avant corps ;

2 min de travail

uppercut arrière corps

1 min de repos

Enchaînement 3 :

2 min de travail

Mike Tyson

direct avant ; direct arrière ; crochet avant ; crochet avant corps

doublé

Esquive rotative ; crochet arrière visage

1 min de repos

Enchaînement 4 :

2 min de travail

direct avant ; esquive rotative ; crochet avant corps ;

crochet arrière corps ; uppercut arrière figure ; direct avant

1 min de repos

Enchaînement 5 :

3 min de travail

burpees avec saut en avant ; fente ; fente ; bond explo

exécuté l'enchaînement toute les 15 secondes

2 min de repos

Enchaînement 6 :

4 tours

10 sec maximum de direct ; 10 sec jumping jack ;

10sec tipping ; 10 sec déplacements