



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"><li>● <b>Adaptez les séances en fonction de vos capacités</b></li><li>● <b>Evitez de dépasser 80% de vos capacités (Être capable de parler pendant l'effort)</b></li><li>● <b>Conservez une activité régulière et progressive</b></li><li>● <b>Pas de pression, amusez vous !</b></li></ul> |
|---|

## **Programme à domicile**

### **Séance 38**

La séance d'aujourd'hui mettra à l'épreuve votre résistance musculaire ainsi que votre mental !

Cette séance ne nécessite pas de matériel.

#### **Échauffement :**

Réaliser pendant 5 minutes sur un rythme léger

- 10 montées de genoux + 10 jumping jack + 10 mountain climber
- 

#### **Séance du jour**

—> Réaliser 2 passages de chaque bloc de travail en prenant 1 minute de récupération entre les mouvements du même bloc et 2 minutes de récupération entre deux blocs différents :

- 1) 20 secondes chaise + 10 flexions-extension + 20 squats au poids du corps
- 2) 20 secondes en position de fentes à 90 ° + 15 fentes (faire les deux côtés)
- 3) 20 secondes en position de pompes à 90 ° + 15 pompes (à adapter)
- 4) 20 secondes en position de gainage sur les coudes + 20 mountain climber

Vous pouvez adapter le circuit en augmentant ou baissant le nombre de répétitions et de secondes de travail, ainsi qu'en adaptant les mouvements (pompes sur les genoux, descendre moins bas au squat etc...)

Bonne séance et à bientôt !