



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 40

Corps de séance :

Objet nécessaire : haltere, kettle bell, sac à dos lesté ...

Réaliser un maximum de tours en 15 minutes :

10 soulevés de terre avec objet
10 mètres en portant votre objet
10 soulevés de terre avec objet
10 mètres en portant votre objet
10 push press avec objet
4 aller/retours course (10m aller 10 m retour)

Si vous travaillez avec un seul objet :

10 soulevés de terre avec objet coté droit
10 mètres en portant votre objet coté droit
10 soulevés de terre avec objet coté gauche
10 mètres en portant votre objet coté gauche
5 push press avec objet bras droit puis 5 bras gauche
4 aller/retours course (10m aller 10 m retour)

Renforcement/gainage

4 séries de 12 tirages menton avec objet (6 gauche 6 droit)

4 séries maximum de temps tenu (position correcte : dos droit, épaules à hauteur des coudes, fessiers et sangle abdominale engagés) en planche sur les coudes.