

**Quelques petites séances pour vous tenir en forme jusqu'à la reprise sur le stade.
Vous pouvez faire les séances de coach Renaud qui se trouvent sur le site du club.**

Je vous propose une séance par semaine mais les plus gourmands pourront, en mixant ces séances, tenir plus longtemps.

Bon courage :

- **Gilles.ballandin@gmail.com**

Echauffements avant chaque séance :

Comme à l'entraînement :

Echauffement et étirement classique, je commence par le haut et je fini par le bas :

Etirements :

Debout :

Nuque, épaules, rotations tronc, bassin, colonne

Jambes tendues en grand écart on pose les mains au sol devant, au milieu puis derrière et on ressort d'un « cran » les pieds toujours avec les jambes tendues et on recommence jusqu'à finir pieds joints.

Au sol :

Fentes : On libère le bassin avec un pied qui se pose au sol devant, la jambe arrière tendue avec genou qui touche le sol, on amène le bassin vers l'avant et vers le bas en direction du mollet qui est devant. 20 secondes sur une jambe, puis on change. Plusieurs répétitions

Ischios-jambiers : Jambes en écart moyen, on descend les fesses sur le talon pendant que l'autre jambe reste tendue sur le côté. Le pied et le talon sur lesquels on descend, reste à plat sur le sol. On tient 10 secondes et on change de côté. Plusieurs répétitions.

Quelques abdos et du gainage pour finir...

- **Séance 1** : Abdos / Fessiers

Sur 12 minutes, enchaîner :

7 x burpees <https://www.youtube.com/watch?v=FKKh6pXAggM>

7 x air squats <https://youtu.be/E3c-GlhkdEk>

7 x V-up <https://www.youtube.com/watch?v=7UVgs18Y1P4>

Un maximum de tour dans le temps impartie.

- **Séance 2** : Renfo / cardio

Sur 12 minutes, enchaîner :

2 x pompes (push up) <https://www.youtube.com/watch?v=TYmwegjwX8U>

2 x jumping jack <https://www.youtube.com/watch?v=sQQklnXfYZo>

2 x Mountain climber (2 pour chaque jambes soit 4 mouvements) <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Puis 4, 8, 16, 32..... pour chacun des exercices. Ca va piquer 😊

- **Séance 3** : Gainage profond / cardio

Voir cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Hp0nxbQc78A>

TABATA Corde à sauter : Pendant 20 secondes : un maximum de saut à la corde ; pause 10 secondes et de nouveau un maximum de saut à la corde puis pause. Tout cela pendant 4 minutes soit 8 fois de la corde à sauter.

Pour le rythme et le chrono la musique choisie au hasard : https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg

- **Séance 4** : Renfo cuisses / cardio

10 x Jump lunges (fente sur place avec saut) : <https://www.youtube.com/watch?v=1ExU8445rbU>

10 x Jump squats (squat avec saut) <https://www.youtube.com/watch?v=tvRyLU36J2A>

10 x Push up (pompes)

Facile ? Mais rassurez-vous ce n'est pas fini :

TABATA avec un maximum de l'exercice toutes les 20 secondes et pose pendant 10 secondes sur 4 minutes, bien sûr !

Musique : <https://www.youtube.com/watch?v=gT3FOxrFySg> (Je Kif)

Attention le chiffre devant ce n'est pas le nombre de répétitions mais le numéro de l'exercice. Vous en faites un max...

1. jump lunges
2. Jump squats
3. Burpees
4. Push up
5. Jump lunges
6. Jump squats
7. Burpees
8. Push up

Ouf!!!

Récupération :

Après chaque séance il faut s'étirer.

On étire tout tranquillement, sans oublié les mollets :

On se place devant le mur le talon au sol, la pointe de pieds la plus haute possible et on avance le bassin et la poitrine contre le mur avec les mains en appuis sur le mur ; 15 secondes de chaque cotés

<https://www.youtube.com/watch?v=pqewvQ9HJP0>

N'oubliez pas de boire

Travailler avec de bonnes chaussures.

Vous pouvez mixer les séances et ou alterner avec de la course entre chaque séries d'exercices :

Séance 1 : 7 x Burpees puis 400 m course puis 7 x air squats puis 400m, etc...

Je ne vous encourage pas trop à sortir encore.

Rappelez-vous, ou je travaille des gens meurent chaque jour du COVID-19 alors,

Restez chez vous.

Je vous retrouve en pleine forme

Ensemble, on passe la crise !

Gilles the coach