

Bon, si j'ai bien compris, tant qu'on ne l'a pas attrapé on n'est pas immunisé, et tant qu'on n'est pas immunisé on est confiné, et on est confiné pour ne pas l'attraper ..



l'attraper ..
confiné pour ne pas
l'attraper ..



À l'école,
on apprend
le passé simple,
mieux vaudrait
apprendre
le futur compliqué !

AMIS COUREURS & MN

Semaine 6 du confinement : Cette semaine je vous propose de nouveau un Challenge Musical basé sur les musiques des ENFOIRES et une séance de condition physique que tout le monde peut faire en adaptant les exercices en fonction de votre forme du jour. Bon courage à tous !!



SÉANCE 1 : LE CHALLENGE MUSICAL VERSION « LES ENFOIRES »

Préparez votre playlist dans l'ordre suivant et essayez de suivre les instructions du coach !

N°1 : Attention au départ (3min02) => Gainage Cuisse

N°2 : A coté de toi (3min17) => Gainage antérieur

N°3 : La chanson du bénévole (3min03) => Gainage Postérieur

N°4 : On trace (3min05) => Abdo

N°5 : Encore un autre hiver (3min04) => Cardio

N°6 : La chanson des Restos 1986 (3min52) => Cardio ++



SÉANCE 2 : LA CONDITION PHYSIQUE

Pour cette séance il vous faut une charge (Haltères, Kettlebell, Bouteille d'eau...) adaptée en fonction de votre niveau.

Après avoir réalisé un échauffement, vous partirez sur 8 exercices d'une durée de 1min suivi d'un repos de 30sec. Attention à exécuter correctement vos mouvements. Enfin, si lors d'un premier tour les mouvements sont maîtrisés, mettez de l'intensité (soit plus de répétitions pendant une minute). Pas de pause entre les circuits. réalisez 2 tours minimum, 3 tours serait idéal, 4 tour pour les plus courageux !!



Séance 1 : LE CHALLENGE MUSICAL!

Echauffement : - 10min de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)

N°1 : ATTENTION AU DEPART => En position de chaise contre le mur et dès que vous entendez « **1,2,3,4** » basculez en avant pour vous mettre en position de l'ours (à 4 pattes sur mains et pieds sans poser les genoux au sol). Restez dans la position de l'Ours jusqu'à entendre de nouveau « **1,2,3,4** » pour revenir en position de chaise, etc...

N°2 : A COTE DE TOI => Position gainage coude et à chaque « **A COTE DE TOI** » montez sur les mains en restant gainé (alignement tête épaule bassin cheville) attendre à nouveau « **A COTE DE TOI** » pour descendre sur coude.

N°3 : LA CHANSON DU BENEVOLE => Position gainage « Shoulder Bridgth » en appui sur les épaules et les pieds (bassin décollé). A chaque « **LA LA LA LA LA...** » décollez (de 2 cm) un pied plus l'autre le plus rapidement possible le temps de Lalalalaa..

N°4 : ONTRACE => Position Abdo en Chaise renversée avec mains derrière la tête (c'est la tête qui pousse sur les mains et non les mains qui tire la tête) et à chaque « **ONTRACE** » tendre les deux jambes et les deux bras en même temps (à 45° degré du sol) et revenir en position initiale.

N°5 : ENCORE UN AUTRE HIVER => Réalisez des montées de genoux et à chaque « **ENCORE** » réalisez un Burpee (avec pompe). Tenir le rythme jusqu'au bout, la fin va se compliquer ;-)

N°6 : LA CHANSON DES RESTOS : => Réalisez des Jumping Jack et à chaque refrain qui commence par « **AUJOURD'HUI ...** » réalisez des Squats Jump Ecarté Serré jusqu'à la fin du refrain.

Récupération : 5 à 10min de respiration calme et d'étirements légers..

Rappel : N°2 et N°4 : gardez toujours le ventre rentré et dès que votre position ce « détériore » posez les genoux ou faire une pause tout simplement. **N°1 et N°3 :** La position facile au début va se compliquer avec le temps. Il est possible d'avancer les pieds pour changer légèrement la tension musculaire, ou tout simplement faire une pause. **N°5 et N°6 :** adaptez en fonction de votre niveau : réalisez des montées de genoux en courant sur place ou tout simplement en marchant. Possible de réaliser des Squats à la place des Burpees.

Séance 2 : LA CONDITION PHYSIQUE

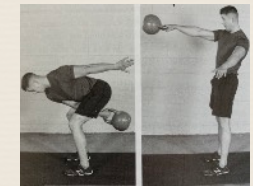
Echauffement : - 10min de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)

Circuit : 2 à 4 tours (1min par exercice / récup 30sec)

1/ Guetteur touche épaule

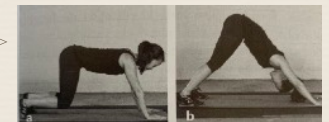


2/ Swing Single (avec un bras) =====>

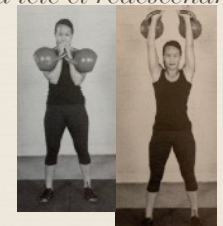


3/ Swing Single (l'autre bras) =====>

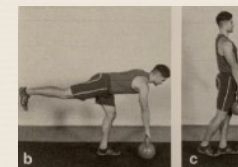
4/ Ours + Chien tête en bas =====>



5/ Double Jerk (montée poids au dessus de la tête et redescendre mains au niveau des épaules) =====>



6/ SVT 1 jambe ==>



7/ SVT 1 jambe ==>

8/ Squat Goblet (poids situé en dessous du menton)

=====>



Récupération : 5 à 10min de respiration calme et d'étirements légers..