



# Groupe Sprint



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.

En plus du footing, des sprints courts et de toutes les séances de PPG que vous pouvez faire en restant à un kilomètre de chez vous,

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

Bon courage :

- Gilles : 07 51 61 92 00 (en soirée)
- 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 ressert 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 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>

Vous recommencez mais vous rajouter deux mouvements à chaque répétitions... comme cela pendant 12 minutes ; courage !

Ça donne tout 2 fois, puis tout 6 fois, puis 8, puis 10, puis 12 etc..... pour chacun des exercices. Ca va piquer ☺

\*\*\*\*\*

Récupération :

Après chaque séance il faut s'étirer.

On étire tout tranquillement, sans oublier 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 appui 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 se retrouve en réanimation chaque jour à cause du COVID-19 alors, respectez les gestes barrières.

Je vous retrouve en pleine forme

Ensemble, on passera toutes les crises !