**Séance de préparation physique à la maison semaine du 23/11 au 27/11**

**Avec peu de matériel (Tapis, bouteille d’eau)**

**THEME : Travail complet du corps**

|  |
| --- |
| **ECHAUFFEMENT soit 10 minutes**  |
| Multibonds  | On touche le sol puis on saute.  | 3X 20 Bonds  |    |
| Corde à sauter  | Simulation corde à sauter.  | 5X (45s 15s de repos) |    |
| **Séances : exercices a réaliser de 30 à 40 minutes**  |
| **3 à 4 cycles : 40’’ d’efforts ,20’’ de récupération – 2 min de repos entre chaque cycles** |
| **Nom** | **Description** | **adaptation** |  |
| Pompes  | Allongé au sol (sur le ventre), on pousse sur les bras pour se lever en conservant le dos droit. Mains écartés d'au moins la largeur d'épaules.  | Possibilité de le faire sur les genoux  |     |
| Abdos double CRUNCH | Allongé sur le dos, on contracte les abdos (le menton se rapproche du nombre et les jambes de la tête)  |  |     |
| BURPEES | On fait un multi-bond puis une pompe  | Bien garder le dos droit dans tout l’exercice  |     |
| Jumping jack  | Debout. Mouvements des jambes et bras synchro : près du corps, loin du corps  |  |      |
| Pompes  | Allongé au sol (sur le ventre), on pousse sur les bras pour se lever en conservant le dos droit. Mains écartés d'au moins la largeur d'épaules.  | Possibilité de le faire sur les genoux  |     |
| Abdos rameurs  | Assis sur les fesses en équilibre, on fait les mouvements de rames  |  |      |
| Planche dynamique  | Alternance continue entre planche latérale et planche normale mais avec le bras tendu  | Possibilité de lever une jambe a chaque fois quand on est sur le coté  |     |
| Mountain climber | Pieds au sol. Main au sol. On alterne une montée des pieds à tour de rôle.  | Attention à bien avoir de l'adhérence au niveau du sol  |     |
| DIPS (triceps)  | Pieds au sol. Main en appui sur un support (stable) derrière le tronc. On descend et on monte par alternance.  | Utiliser une chaise ou un autre support. Veiller à la stabilité de celui-ci.  |    |
| Superman  | Allongé étendu sur le ventre, on décolle les mains et les jambes et on maintient quelques secondes avant de relâcher. | utiliser 2 bouteilles d'eau ou une autre charge.  |    |
| **ETIREMENTS : 45’’ par position soit 10 minutes**  |
|  |

 **Temps total séance: 1H15**