**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**