

SI T'ES CAP? ON GARDE LE CAP !

Séance Taïso à « emporter »

Semaine 2

Mercredi 11 Nov. 2020

ECHAUFFEMENT



15 mn

Ci-dessous les exercices à intégrer à votre échauffement dans la mesure du possible (durée min:10mn/max 15mn)

Mise en train (rythme régulier et progressif)

1. Trottiner (En fonction de l'espace disponible)
2. Pas chassés (classique puis pas chassés alternés :droite/gauche)

Dynamique (alterner les exercices 1 à 4 dans l'ordre de votre choix)

1. Piétiner (30'')
2. Pompes (5 Répétitions)
3. Fentes(30'')
4. Abdos (5 répétitions) Mouvement au choix (relevé de buste/ramener de jambes....)

WATER TIME



SOLLICITATION MUSCLES PORTEURS

1) Bondissement pieds joints (2 passages)

Jambes écart (largeur des épaules) effectuer des bondissements réception sans déséquilibre pieds à plat (faire des longueurs si possible ou plusieurs séries de 2 bonds)

2) Saut à cloche pied (4 passages : pied droit puis pied gauche)

- 2 Passages sur l'avant à droite puis 2 Passages à gauche (faire des longueurs si possible ou plusieurs séries de plusieurs petits sauts)

- 2 Passages sur l'arrière à droite puis 2 Passages à gauche (faire des longueurs si possible ou plusieurs séries de plusieurs petit sauts)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BRAS / FESSIERS/ ABDOS

VOS COACHS

1) JENNY



2) BRYAN



VOTRE MATERIEL

1) CHAISE

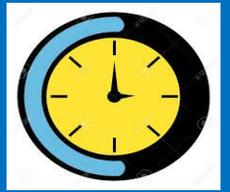


2) BOUTEILLE D'EAU
OU
HALTERE



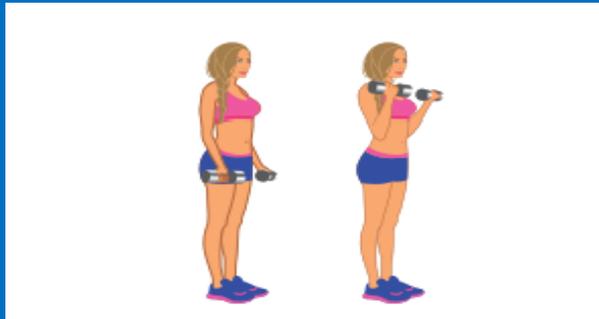
BRAS/FESSIERS

Enchaîner les 3 premiers ateliers 30'' de travail, puis récupération 30''
Enchaîner les 3 suivants 30'' de travail puis récupération 1'

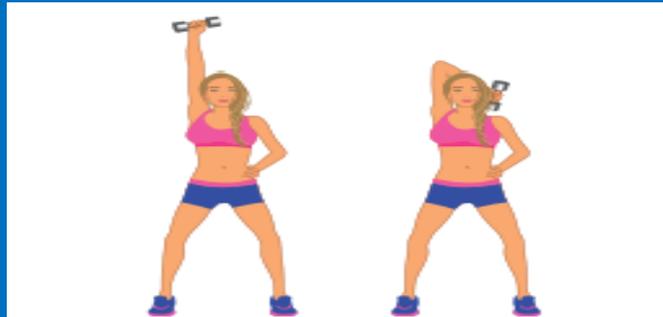


4 mn 30

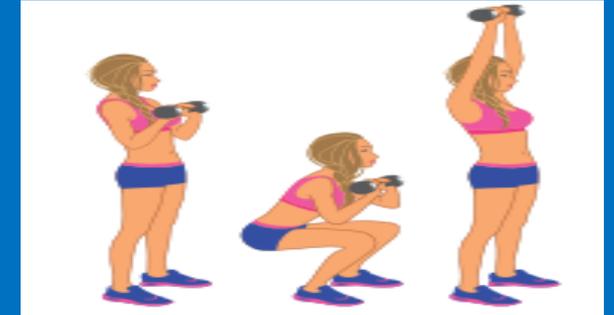
1) * Le Curl (Biceps)
(30'')



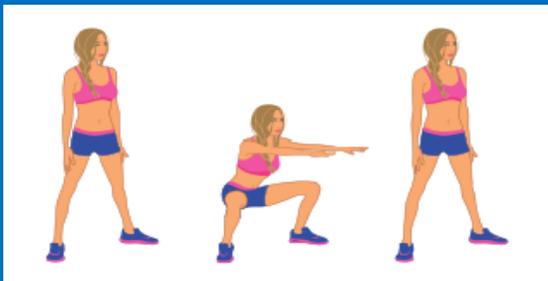
2) * Extension bras(Triceps)
(15'' Bras droit/15'' Bras gauche)



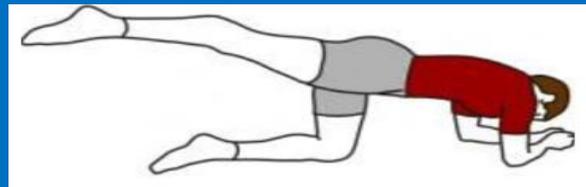
3) * Développé haltère
et Squat
(30'')



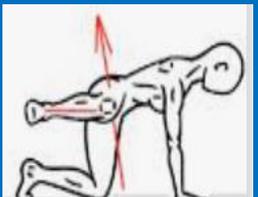
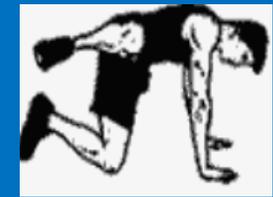
4) Squat Sumo (30'')



5) Elévation arrière jambe
tendue (15'' Jambe
droite, 15'' Jambe gauche)



Elévation latérale jambe
fléchie (15'' Jambe
droite, 15'' Jambe gauche)

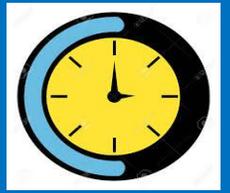


* Ces exercices sont décrits en fin de séances

WATER TIME



BRAS/ABDOS



4 mn 30

Enchaîner les 3 premiers ateliers 30'' de travail, puis récupération 30''
Enchaîner les 3 suivants 30'' de travail puis récupération 1'

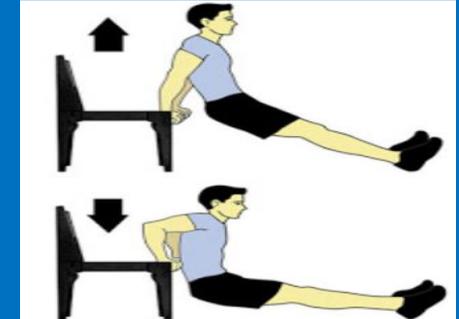
1) Butterfly Debout (30'')



2) Appuie coude /Développé bras (30'')



3) Dips (Triceps) (30'')



4) Gainage planche jambe levée tendue

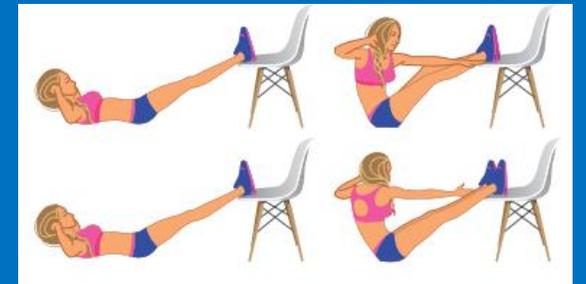
(15'' Jambe droite/15'' Jambes gauche)



5) Jambes jointes tendues (30'') Effectuer des petits cercles



6) Oblique jambes tendues sur chaise (30'')



WATER TIME

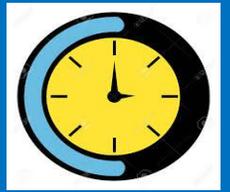


CIRCUIT CARDIO DYNAMIQUE

30'' de travail

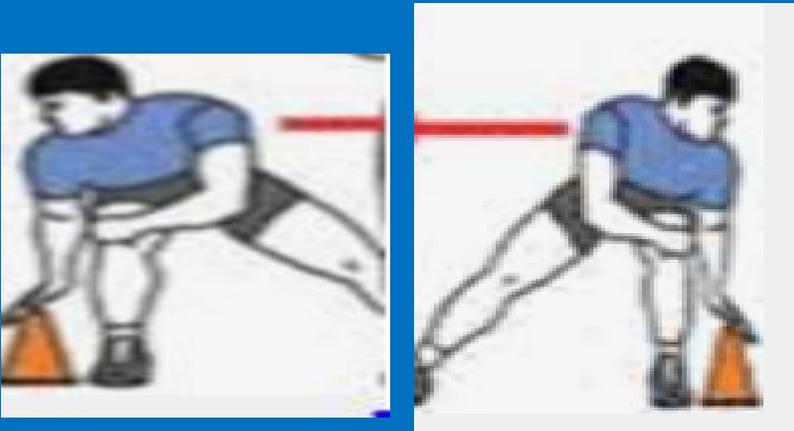
2 Passages

1,30' de récupération entre les passages

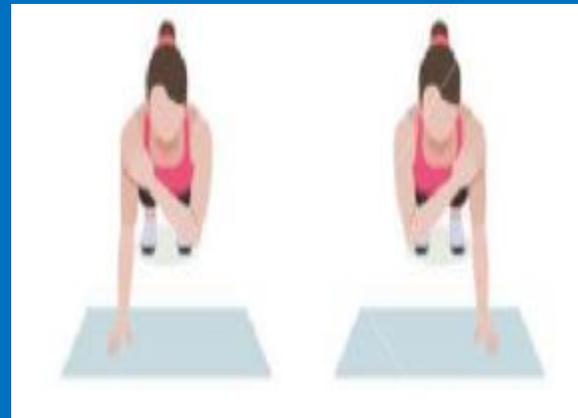


4 mn 30

1) Japan test
(30'')



2) Position Pompes
Le touché épaules
(30'')



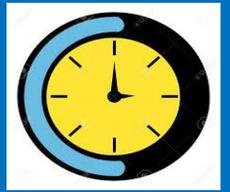
3) Piétinement
(30'')



WATER TIME



ASSOUPPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME

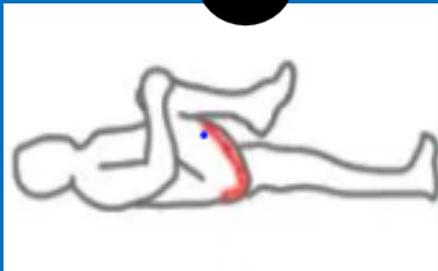


16 min

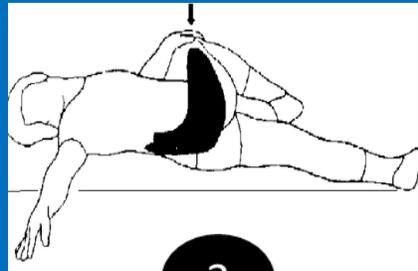
(2X 1' 30'')



1

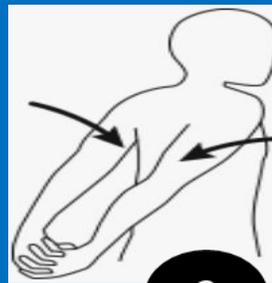


(2X 1' 30'')

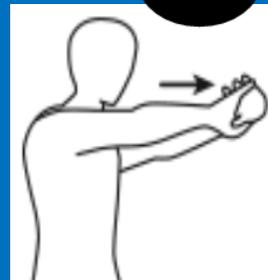


2

(2X 1' 30'')



3



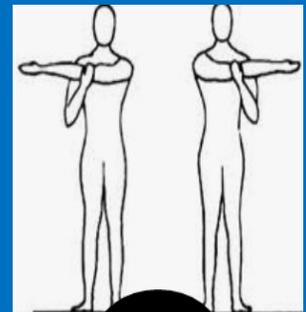
(4X 1')



4



(2X 1' 30'')

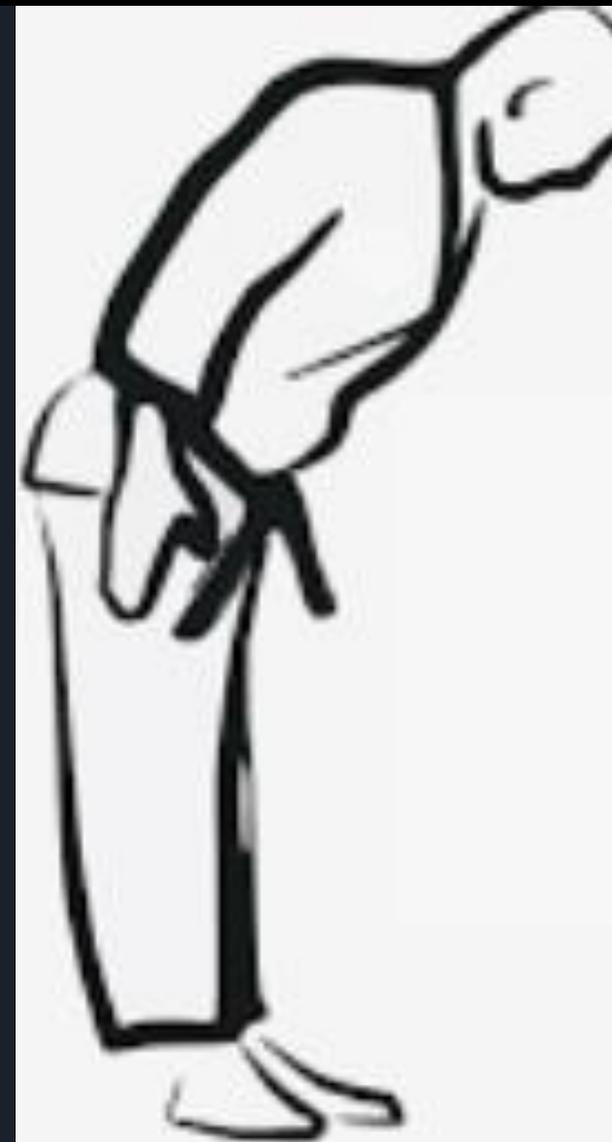


5

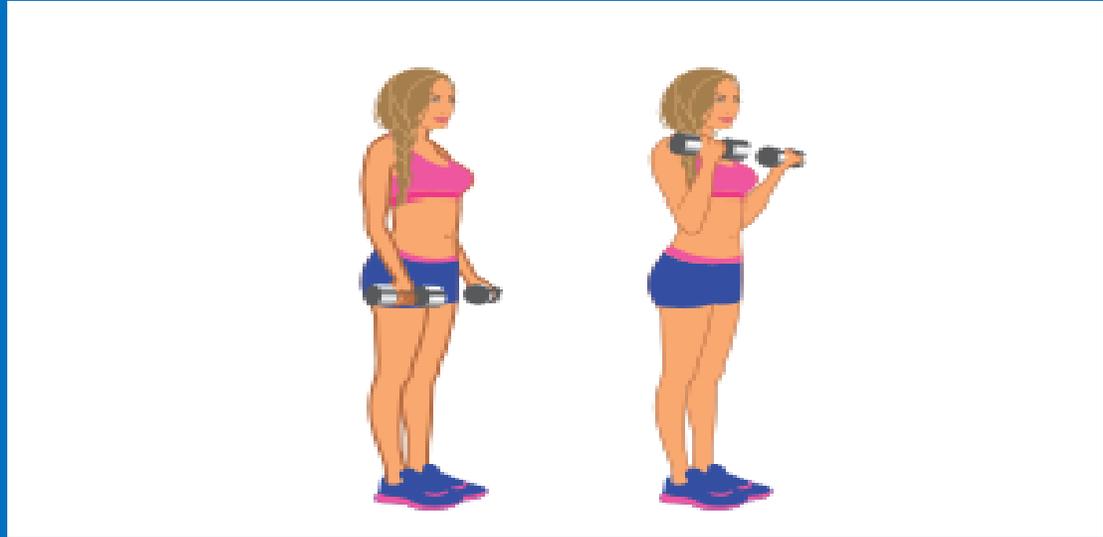


SOREMADE

**Merci à tous
pour votre
participation**



Description des exercices



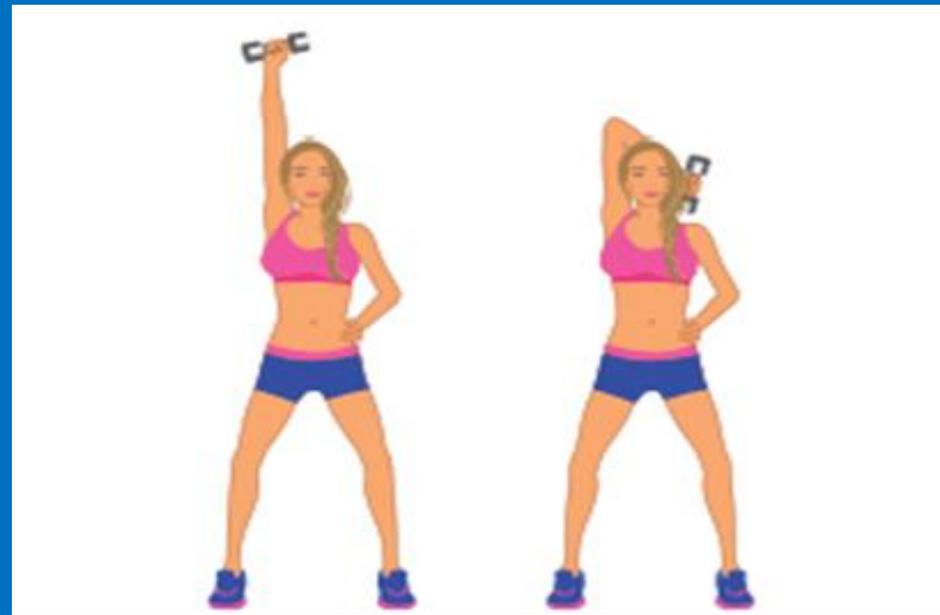
Biceps Curl

Un haltère (ou bouteille d'eau) dans chaque main, debout les pieds écarté (largeur du bassin) .

Tendre les bras complètement, mains posées sur les cuisses, paumes de mains vers le plafond (prise en supination). Souffler et remonter les mains jusqu'aux épaules. Les coudes ne sont pas posés sur le ventre, sinon c'est de la triche !

Les mains touchent les cuisses et les épaules pour un mouvement complet : afin de créer des muscles fins.

Description des exercices



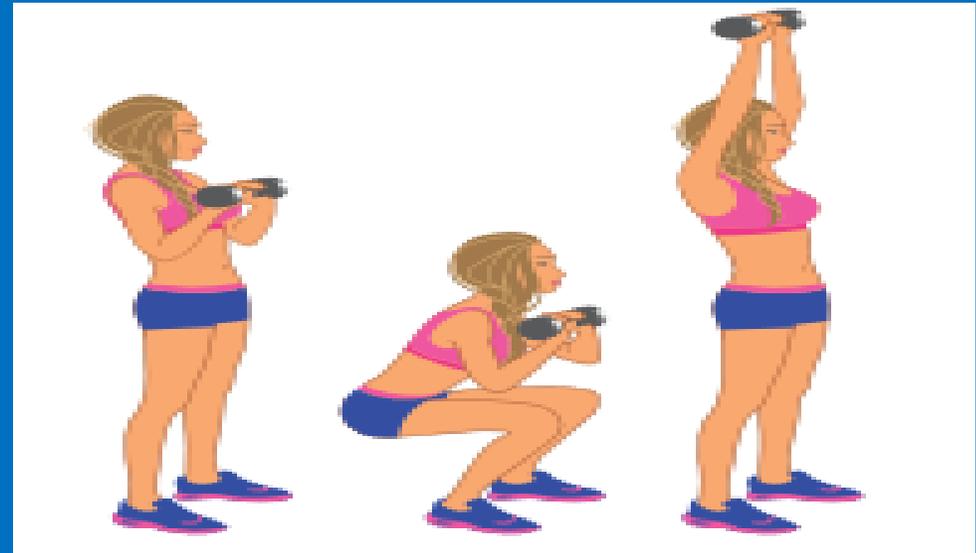
Extension Bras Triceps

Un haltère (ou bouteille d'eau) dans chaque main. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin.

Monter le bras droit vers le plafond, fléchir le coude et placer le bras droit contre l'oreille droite, coude vers le haut, main droite sur l'arrière de l'épaule droite.

Sans bouger les épaules ni la tête, tendre le bras, puis replacer les mains derrière l'épaule. Travailler symétriquement 15'' à droite 15'' à gauche.

Description des exercices



Développé haltère + Squat

Debout, les jambes écartées plus largement que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Tenir une haltère(ou une bouteille d'eau) dans chaque main, descendre et plier les genoux, les fesses sont poussées vers l'arrière ,le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la Pointe des pieds .Remonter en expirant et poussant sur les talons et poussant les haltères au-dessus de la tête on allonge les deux bras. Descendre les haltères vers la poitrine et recommencer.