

# SI T'ES CAP? ON GARDE LE CAP !

Séance Taïso à « emporter »

*Semaine 3*

Mercredi 18 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. Flexions (30'')
2. Extensions(30'')
3. Piétinement(30'')
4. Abdos ( 5 répétitions) Mouvement au choix ( relevé de buste/ramener de jambes....)

# WATER TIME



# MOTRICITÉ

## 1) La grenouille (2 passages)

Se déplacer en appuie sur les mains et les pieds (faire des longueurs) Bras tendus les jambes écartées accroupi, envoyer loin devant les bras puis ramener les genoux à la hauteur des coudes (genoux à l'extérieur des bras).

## 2) Le Singe (2 passages : coté droit puis coté gauche)

Se déplacer latéralement en bondissements simultanés ( mains/jambes) en appuie sur les mains et les pieds (faire des longueurs)

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

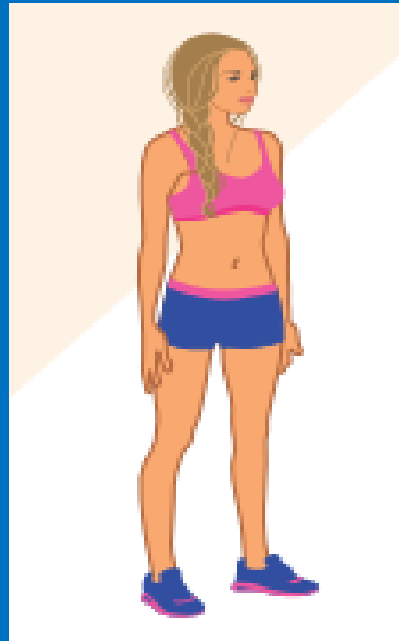
EPAULES/JAMBES / DOS/ ABDOS

# VOS COACHS

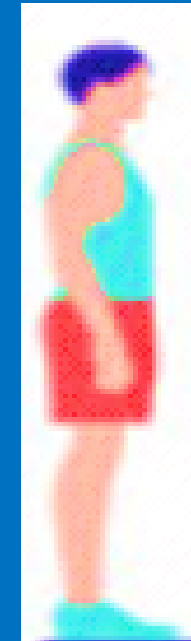
1) SENSEI



2) JENNY



3) BOB



# VOTRE MATERIEL

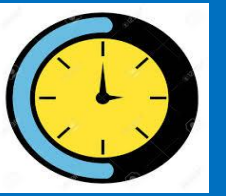
1) Bâton  
ou  
manche à balais



2) Une chaise



# EPAULES/JAMBES



4 mn 30

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

**1) Epaule /cuisse**  
(30'')Jambe droite devant  
Pagayer coté gauche



**2) Epaule /cuisse**  
(30'')Jambe droite devant  
Pagayer coté droit



**3) Epaule /cuisse**  
(30'')Jambe droite devant  
Pagayer droite/gauche





# WATER TIME



# EPAULES/POITRINE/DOS/ABDOS

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) Tirage épaule/trapèze

Tirage dynamique/freiner la descente(30'')



## 2) Développé Face

Développé dynamique/freiner le retour(30'')



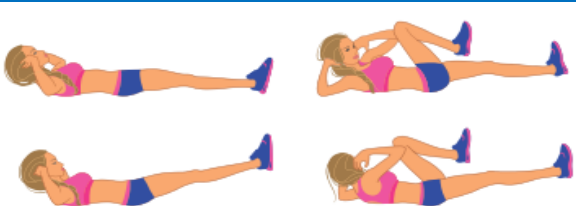
## 3) Tirage dos

Tirage dynamique/freiner la descente(30'')



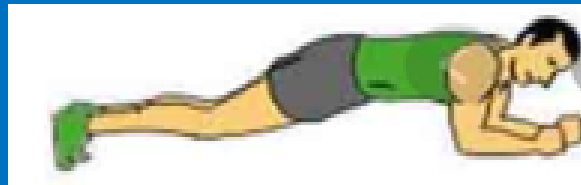
## 1) Obliques pédalo

(30'')



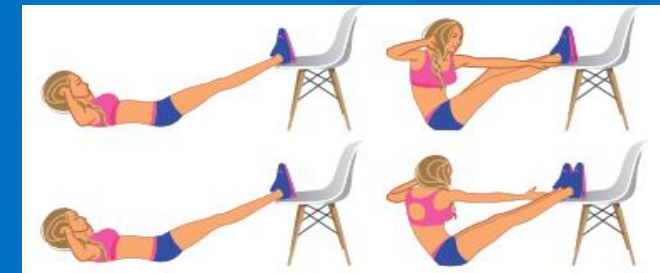
## 2) La planche ventrale

(30'')



## 6) Oblique jambes tendues sur chaise

(30'')



# WATER TIME

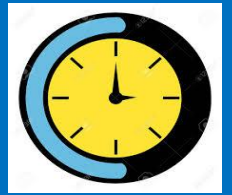


# CIRCUIT CARDIO DYNAMIQUE

30'' de travail

2 Passages

1,30' de récupération entre les passages

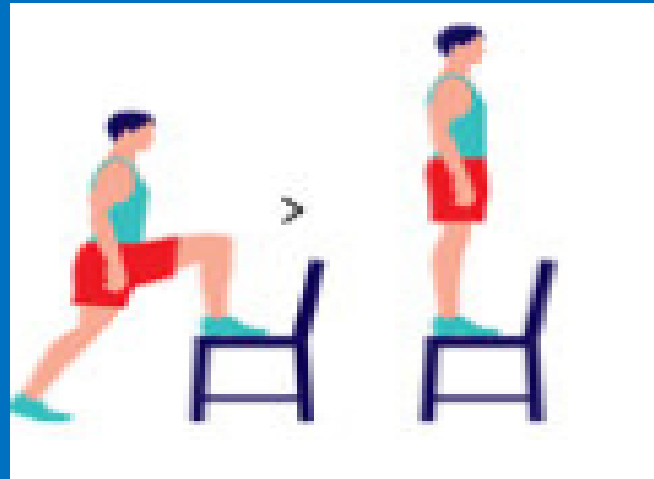


4 mn 30

1) Japan test  
(30'')



2) Alternier les montées  
Jambes droite  
Jambe gauche (30'')



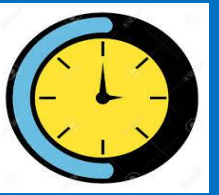
3) Le saut de singe  
(30'')



# WATER TIME



# ASSOUPPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME

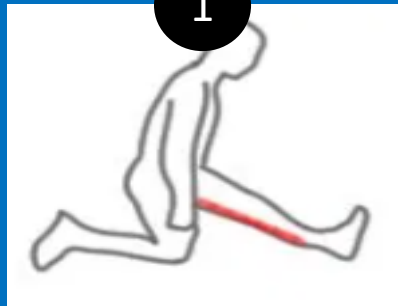


15 min

(2X 1' 30'')

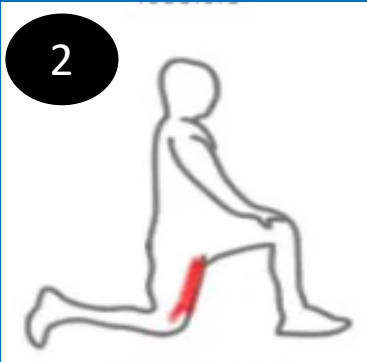


1



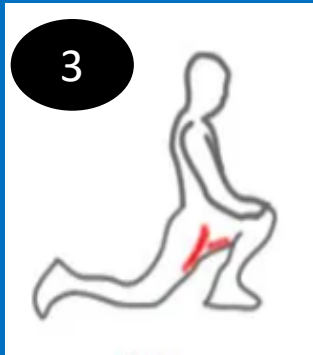
(2X 1' 30'')

2

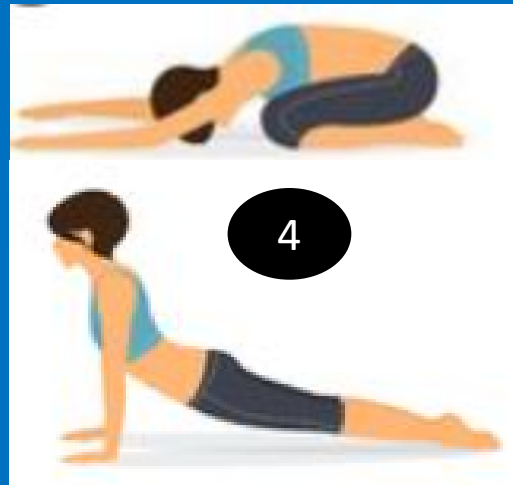


(2X 1' 30'')

3

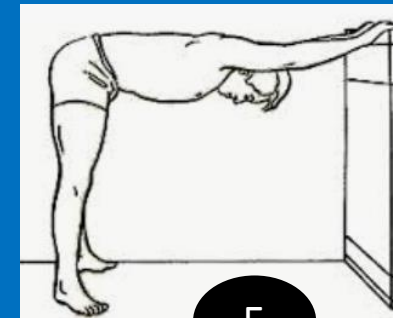


(2X 1' 30'')

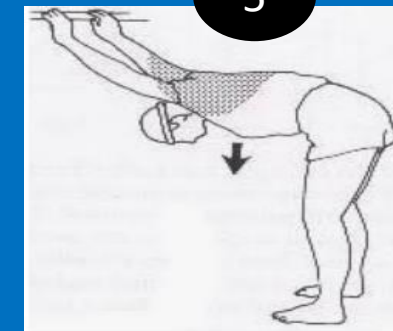


4

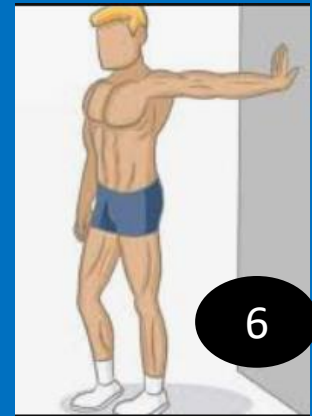
(2X 1' 30'')



5



(2X 1' 30'')



6



SOREMADE

**Merci à tous  
pour votre  
participation**

