

Jeudi 8 avril NIVEAU 1

Bonjour à tous,

J'espère que la séance d'hier c'est bien passée...

Pour aujourd'hui, vous aurez besoin d'une bouteille d'eau, d'une marche d'un trottoir ou d'un STEP, d'un chrono et d'un tapis de gym si vous avez.

Maintenant c'est à vous de suer...

La séance dure 1 heure avec des petits moments de pause...

### **ECHAUFFEMENT (durée 15')**

- **A faire 3 fois (durée 9') : enchaîner les exercices en respectant les temps indiqués**

3 x le bloc de 6 exercices puis 30'' de repos = 30'' STEP « I » + 25'' Trottiner + 20'' Fentes avant d/g + 30'' STEP « I » + 25'' Trottiner + 20'' Squats SUMO. Ne pas oublier de prendre 30'' de pause avant de recommencer ou passer à la suite.

- **A faire 2 fois sans pause puis 1' de repos (durée 6') :**

2 x le bloc de 4 exercices = 40'' STEP « I » + 30'' STEP « V » + 40'' STEP « M.G'' + 40'' Courir sur place.

### **CŒUR DE SEANCE (durée 30')**

- **A faire 2 fois (durée 15') : alterner les répétitions d'exercices en respectant le nombre de répétition pendant le temps demandé.**

**Soit 2 x (1'30 + 2'00 + 2'30 + 1'00)**

1'30 = Alternier (2 Jumping Jack + 2 Burpees décalés + 2 Gainage Toucher Epaule Opposée)

2'00 = Alternier (2 Jumping Jack + 2 Burpees décalés + 2 Gainage Toucher Epaule Opposée + 2 Gainage Ramène Genou d/g)

2'30 = Alternier (2 Jumping Jack + 2 Burpees décalés + 2 Gainage Toucher Epaule Opposée + 2 Gainage Ramène Genou d/g + 2 Squats)

1'00 = STEP « I » pour récupérer avant le 2<sup>ème</sup> passage.

----- → Prendre 1' de récup après le 2<sup>ème</sup> passage et profiter pour s'hydrater.

- **A faire 2 fois (durée 15') : alterner les répétitions d'exercices en respectant le nombre de répétition pendant le temps demandé.**

**Soit 2 x (1'00 + 2'30 + 3'00 + 30'')**

1'00 = Alternier (1 Squat SUMO + 1 Jumping Jack + 1 Burpee décalé)

2'30 = Alternier (1 Squat SUMO + 1 Jumping Jack + 1 Burpee décalé + 2 Gainage Jambes écartées/serrées)

3'30 = Alternier (1 Squat SUMO + 1 Jumping Jack + 1 Burpee décalé + 2 Gainage Jambes écartées/serrées + 2 Gainage Toucher 2paule Opposée)

30'' = STEP « I » pour récupérer avant le 2<sup>ème</sup> passage.

----- → Prendre 1' de récup après le 2<sup>ème</sup> passage et profiter pour s'hydrater.

### **BONUS (durée 10')**

Pendant 2 x 4', il faut enchaîner 3 exercices. A chaque fois que vous avez fait l'enchaînement des 3, vous rajoutez 1 répétition pour chaque exercice. On commence avec 1 répétition, puis 2 au 2<sup>ème</sup> tour, puis 3 au 3<sup>ème</sup> tour... jusqu'à la fin du temps.

**Objectif : faire un maximum de tour complet et essayer de faire pareil ou mieux la 2<sup>ème</sup> fois.**

- EXERCICES :**
- 1 = Jumping Jack
  - 2 = Squat
  - 3 = Burpee décalé

### **COOL (durée 5')**

2'00 = Trottiner sur place pour faire redescendre le cardio et décontracter les muscles.

3'00 = Prendre le temps de s'étirer ET/OU s'allonger sur le dos et se concentrer sur sa respiration.

**Voilà... à demain...**

## **LEXIQUE...**

***Si vous avez besoin de quelques explications pour les séances...***

**STEP « I »** = monter/descendre la marche en alternant droite/gauche.

**STEP « V »** = monter en écartant les jambes et descendre en faisant un saut pour resserrer les jambes (forme un V).

**STEP « M.G »** = monter avec 1 jambe puis faire un monter de genou avec l'autre puis redescendre et faire la même chose avec l'autre jambe.

**STEP « X »** = monter en écartant les jambes, descendre en resserrant les jambes, reculer en écartant les jambes, puis avancer en resserrant les jambes (forme un X).

**SQUAT SUMO** = position de départ avec les jambes écartées (un peu plus large que le bassin), plier les jambes comme pour s'asseoir sur un siège et quand vous tendez les jambes, il faut en lever une (sorte de hakka sumo).

**JUMPING JACK** = sauter en écartant/resserrant les jambes/bras.

**BURPEE DECALE** = de la position debout, se mettre en position gainage (une jambe après l'autre) et se redresser (une jambe après l'autre).

**BURPEE** = de la position debout, se mettre en position gainage et se redresser ((les jambes sont collées pour grouper dégrouper).

**BURPEE DECALE Saut** = de la position debout, se mettre en position gainage (une jambe après l'autre) et se redresser (une jambe après l'autre) et faire un saut extension avant de recommencer.

**BURPEE Saut** = de la position debout, se mettre en position gainage et se redresser ((les jambes sont collées pour grouper dégrouper) et faire un saut extension avant de recommencer.