



## Séance 2

Le réveil des sportifs

Matériel

tapis

Difficulté



### Échauffement

🕒 12 min

**Auto massage avec balle et/ou rouleau** (chaîne postérieure, quadri, épaules, biceps, triceps, lombaires, spinaux, fessiers...) (20" sur chaque groupe musculaire) - **4 min**

**Étirements activo dynamiques** (Phase active étirements + contraction 6 à 8", phase dynamique 20") - **4 min**

**Mobilité** (avec élastique): wall squats, good morning avec élastique, travail adduction, adduction épaules avec élastique, pry squat, étirements du pigeon, cobra/sphinx, OHS avec bâton, Jefferson Curl (step + KB 8kg), dislocations épaules (avec bâton), TGU avec Kb (8-10 kg) - **4 min**

### Atelier 1 - AMRAP

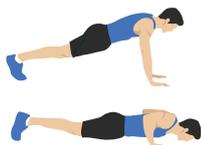
🕒 4 min 🔄 Le plus de répétition possible



Corde à sauter  
30 sec



5 tractions  
(prise au choix)



10 pompes

Récupération de 15 sec à la fin des 3 exercices

### Atelier 2 - EMOM

🕒 4 min 🔄 1 répétition de 1 min par exercice



Powerbag Clean x20  
(15 à 25kg)



Burpees x20



Jumping Jack x40



Mountain Climbers x40

### Atelier 3 - AMRAP

🕒 4 min 🔄 Le plus de répétition possible



Swing KB x10  
(16/28 kg)



Goblet Squat x10



Sprint 10m

Récupération de 20 sec à la fin des 3 exercices

### Atelier 4 - AMRAP

🕒 4 min 🔄 Le plus de répétition possible



Squat Jump x12



High Biceps  
Curl TRX x10



Box Jump x12

Récupération de 15 sec à la fin des 3 exercices

### Récupération 🕒 8 min

**Retour au calme** (activité cardio souple, marche, course, ...) - **5 min**

**Étirements** (30" par groupe musculaire sollicité arrêt avant seuil douloureux) - **3 min**



Coach  
Vincent Luneau