



Séance 4

Matériel

tapis, box, Kettlebell, Ballon d'équilibre

Difficulté



Échauffement

🕒 12 min

Echauffement articulaire du corps entier en partant du bas du corps (chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, poignets, nuque) - **5 min**

Course à pied (ext ou salle) course allure progressive avec talons fesses, montées de genoux, skipping, pas chassés, flexions, flexions-extensions, ... - **5 min**

Echauffement spécifique: Pyramide inversée: Squats - 1/2 Burpees (1-8, 2-7, 3-6...8-1)

Atelier 1 - Pliométrie + Sprint

🕒 4min30s 🔄 Le plus de répétition possible



Saut en contrebas (box)+ 2 haies suivi par sprint 10 m, marche jusqu'au départ

Récupération de 10 sec à la fin de l'exercice

Atelier 2 - Équilibre/Proprioception

🕒 4min30s

Ex 1: Appui unipodal sur différents supports(carré mousse, hérisson, ..), montées de genoux, planche, ... yeux ouverts puis fermés D et G 1'

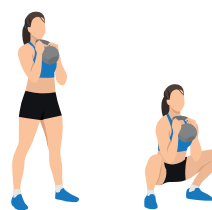
Ex 2: Squats sur BOSU (2 sens d'utilisation 12+12) 1'

Ex 3: Assis sur swissball tenir position stable→ tenir à genoux 1'

Ex 4: Ex sur BOSU (20 pompes, 20 abdos rameur, 20 flexions lombaires, 20 Hip trust(10D, 10G) 1'

Atelier 3 - Goblet Squat KB

🕒 4min30s 🔄 4-6 séries de 10 rep

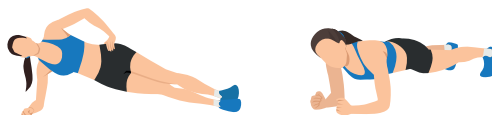


Goblet Squat x10

Récupération de 10 sec à la fin d'une série

Atelier 4 - Gainage

🕒 4min30s



Variations positions gainage (ventral, latéral, ...)

Récupération de 10 sec après 30 sec de travail

Récupération 🕒 6 min

Activité cardio souple en endurance (cap, vélo, ...) puis étirements passifs



Coach
Vincent Luneau