

Bonjour,


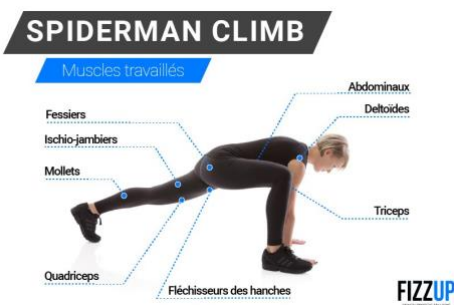
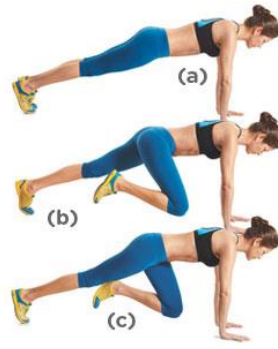


Le contenu de la séance est très intense (si on respecte bien le déroulement), très simple, ne requiert qu'un chronomètre (montre ou téléphone par ex) et dure **seulement 18 minutes** en tout :



Pour le chronomètre vous pouvez utiliser l'appli interval timer ou chrono classique.



Déverrouillage de la tête aux pieds (rotation de chaque articulation 10 tours dans chaque sens).
Echauffement : 30 secondes de sautillerment sur place.

<p>I</p>  <p>Important : Mains coudes et épaules alignés, haut du corps gainé. On alterne gauche et droite avec flexion ou extension au choix de vos pieds.</p>	<p>6 Minutes 1er exercice : Mountain climber (grimpeur de montagne)</p>	
	<p>1) 30 secondes de travail : Mountain climber (alternant jambe droite et jambe gauche)</p>	<p>30 secondes de récupération : souffler et surveiller en permanence le chronomètre</p>
	<p>2) 30s Mountain climber</p>	<p>30 s de récup chrono</p>
	<p>3) 30s Mountain climber</p>	<p>30 s de récup chrono</p>
	<p>4) 30s Mountain climber</p>	<p>30 s de récup chrono</p>
	<p>5) 30s Mountain climber</p>	<p>30 s de récup chrono</p>
	<p>6) 30s Mountain climber</p>	<p>30 s de récup chrono</p>
<p>Variantes :</p>	<p>+ Difficile : Spiderman Climb</p>  <p>SPIDERMAN CLIMB</p> <p>Muscles travaillés</p> <p>Fessiers Ischio-jambiers Mollets Quadriceps Fléchisseurs des hanches Abdominaux Deltoides Triceps</p> <p>FIZZUP</p>	<p>+ Facile : Sans toucher le sol à la flexion et aller moins loin dans le geste</p> 
<p>Bilan :</p> 	<p>BRAVO : Au total déjà 3 minutes de sollicitations intenses des muscles de la région abdominale, pas de relâche, on enchaîne tout de suite SANS ARRÊTER LE CHRONO</p> 	



Important :
Je vais vers l'avant
pour faire la fente, et je
repousse en arrière pour
remonter.

Garder le **tronc gainé, le
buste doit rester droit**
et aligné au-dessus du
bassin.

On ne bloque jamais la
respiration, **ON
SOUFFLE EN
MONTANT**

6 Minutes Deuxième exercice : FENTES AVANT

1) 30 secondes de travail : Fentes avant
alternant jambe gauche et droite

30 secondes de récupération : souffler
et surveiller en permanence le
chronomètre

2) 30s Fentes

30 s de récup chrono

3) 30s Fentes

30 s de récup chrono

4) 30s Fentes

30 s de récup chrono

5) 30s Fentes

30 s de récup chrono

6) 30s Fentes

30 s de récup chrono



ON SOUFFLE



Variantes :



Avec ballon lesté par
exemple

+ Difficile : Avec haltères



+ Facile : Remonter avant que la cuisse
l'horizontale



Bilan :




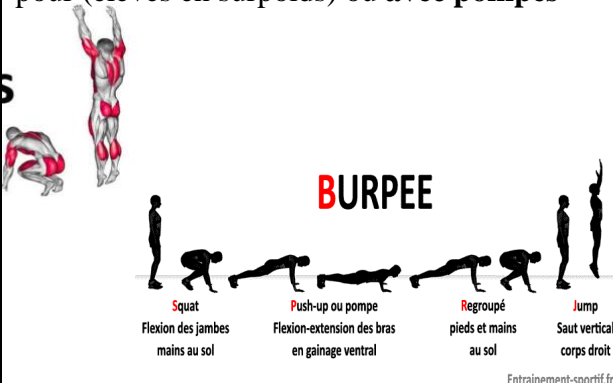



BRAVO : 3 minutes en plus de sollicitations intenses des membres inférieurs
(mollets, cuisses, fessierse)

CE qui nous amène à un total de **6 minutes très intenses** d'exercices
mais pas de relâche, on enchaîne tout de suite SANS ARRÊTER LE CHRONO
pour finir le dernier exercice.

A ce stade il est normal de sentir déjà bien fatigué.



 <p>Important : Rester aligné dans la planche, épaules du dessus des mains.</p> <p>On ne bloque jamais la respiration, ON SOUFFLE EN MONTANT</p> <p>Concentré jusqu'aux derniers mouvements.</p>	<p>6 Minutes troisième et DERNIER exercice : BURPEES (yes I love burpees ;-)</p> 	
	1) 30 secondes de travail : BURPEES	30 secondes de récupération : souffler et surveiller en permanence le chronomètre
	2) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	3) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	4) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	5) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	6) 30s Burpees	30 s de récup chrono
<p>Variantes :</p> <p>Les Burpees</p> 	<p>+ Difficile : Burpees avec sauts : à éviter pour (élèves en surpoids) ou avec pompes</p>  <p>BURPEE</p> <p>Entrainement-sportif.fr</p> <p>+ Facile : Allez lentement dans la réalisation pour ne faire que 5 à 6 répétitions par exemple sur 30 secondes.</p>	
<p>Bilan :</p> 	<p>BRAVO : ENCORE 3 minutes de sollicitations intenses des membres supérieurs et du tronc (Bras, épaules, abdo et dorsaux).</p> <p>CE qui nous amène à un total de 9 minutes très intenses d'exercices. Vous pouvez enfin vous arrêter, souffler et boire de l'eau par petites gorgées, attendre un moment que votre température redescende avant d'aller à la douche.</p>	

Félicitations, vous venez à nouveau de terminer une belle séance. Mémorisez combien vous avez fait de répétitions, le plus important est de faire son maximum.

BRAVO ENCORE, vous pouvez être fiers de vous. N'oubliez pas le challenge avec les copains.



MAINTENANANT VOUS POUVEZ ALTERNER LA SÉANCE 1 ET LA 2 TOUS LES JOURS (EX : Lundi Séance 1 (haut du corps), Mardi séance 2(bas du corps), Mercredi S1, Jeudi S2, Vendredi S1, Samedi dimanche repos, yoga ou stretching (étirement).