

SEMAINE 2

Exercices de préparation

40" charge / 40" repos, 4-8 passages

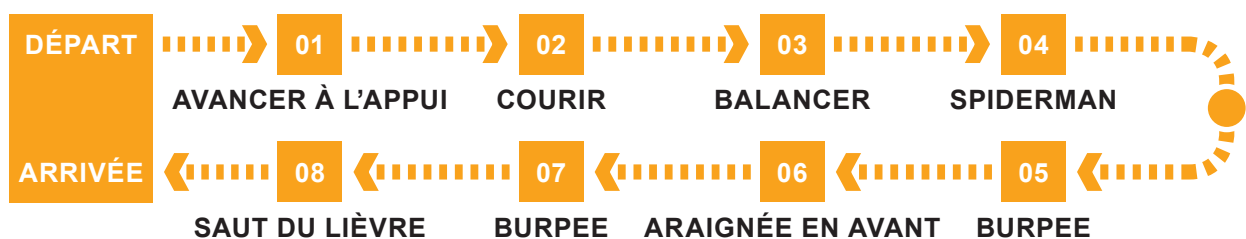


EXERCICES

- 01** Lunches d
- 02** Lunches g
- 03** Mollets d'acier d
- 04** Mollets d'acier g
- 05** Muscles des fessiers d
- 06** Muscles des fessiers g
- 07** Hamstrings avec Swissball
- 08** Ramer aux anneaux
- 09** Crunch avec Swissball
- 10** Redressement du dos avec Swissball
- 11** Muscles abdominaux obliques avec Swissball d
- 12** Muscles abdominaux obliques avec Swissball g

MATÉRIEL 07 tapis scolaire, Swissball 08 tapis scolaire, anneaux 09 tapis scolaire, Swissball 10 tapis scolaire, Swissball 11 banc, Swissball 12 banc, Swissball

Estafette



MATÉRIEL 01 2× barres, 2× tapis scolaire 02 2× banc, 2× caisson (5 parties) 03 2× anneaux, 2× tapis de 40 cm 04 4× piquet 05 2× tapis scolaire 06 2× piquet 07 2× tapis scolaire 08 4× piquet

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #1 #2

Lunches



Descriptif d'exercice

En position de fente, le poids est centré. Plier les jambes avant de les tendre à nouveau. Le genou de la jambe avant ne dépasse pas les pieds. Le haut du corps est tendu et bouge en ligne droite de haut en bas. Les jambes ne sont jamais totalement tendues.

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #3 #4

Mollets d'acier

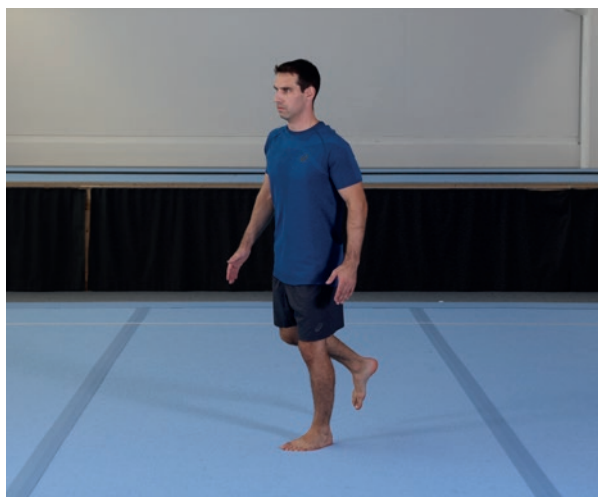


Descriptif d'exercice

Debout sur une jambe, avec le genou légèrement plié, soulever le talon vers le haut aussi loin que possible. Redescendre le talon au sol. Le genou reste toujours plié.

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #5 #6

Muscles des fessiers



Descriptif d'exercice

Debout sur une jambe, basculer le haut du corps vers le bas en gardant le dos droit. Le bras opposé à la jambe d'appui croise celle-ci et touche le sol.

Lors de l'inclinaison, la jambe d'appui est légèrement pliée et l'autre jambe bouge vers l'arrière pour équilibrer.

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #7

Hamstrings avec Swissball



Descriptif d'exercice

Couché au sol sur les épaules, les talons posés sur un Swissball, les bras en appui sur les hanches, replier gentiment les jambes avant de les retendre. Les hanches restent toujours à hauteur de la position initiale et ne bougent pas de haut en bas.

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #8

Ramer aux anneaux



Descriptif d'exercice

En position suspendue sous les anneaux, les bras sont tendus, tirer le corps en entier vers le haut en un mouvement linéaire et redescendre. Le tronc reste tendu et stable, le corps entier reste comme une planche.

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #9

Crunch avec Swissball



Descriptif d'exercice

En position dorsale sur un Swissball, le haut du corps remonte de 30° avant de redescendre. Les mains restent positionnées derrière la tête, mais n'exercent aucune pression sur celle-ci. La musculature abdominale reste bien contractée pendant tout le mouvement.

SEMAINE 2 EXERCICE DE PRÉPARATION #10

Redressement du dos avec Swissball



Descriptif d'exercice

En position ventrale légèrement courbée sur le Swissball, le haut du corps est redressé autant que possible avant d'être redescendu. Les mains restent positionnées derrière la tête, mais n'exercent aucune pression sur celle-ci. La musculature dorsale reste bien contractée pendant tout le mouvement.

SEMAINE 2 EXERCICE PRÉPARATION #11 #12

Muscles abdominaux obliques avec Swissball

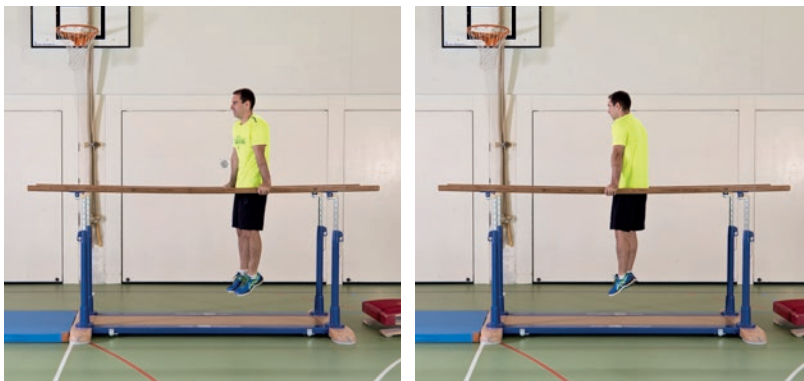


Descriptif d'exercice

En position latérale droite sur le Swissball, le haut du corps est remonté latéralement puis redescendu. Les mains restent positionnées sur le torse. Les pieds sont tendus l'un contre l'autre, en appui contre un banc ou tout autre objet fixe. Le pied situé du dessus est appuyé sur celui du dessous. La musculature abdominale latérale reste bien contractée pendant tout le mouvement.

SEMAINE 2 ESTAFETTE

TÂCHE 1 AVANCER À L'APPUI (DÉPART)



Exercice Sauter à l'appui au bout des barres parallèles, avancer à l'appui jusqu'au bout de l'engin.
Matériel 2× barres, 2× tapis scolaire

TÂCHE 2 COURIR



Exercice Courir sur le caisson par le banc croché au caisson.
Matériel 2× banc, 2× caisson (5 parties)

TÂCHE 3 BALANCER



Exercice À la station sur le caisson, saisir les anneaux par les mains. Puis, balancer en avant avec les bras pliés, lâcher les anneaux et réception sur le tapis.
Matériel 2× anneaux, 2× tapis de 40 cm

SEMAINE 2 ESTAFETTE

TÂCHE 4 SPIDERMAN



Exercice Avancer à 4 pattes dans une position d'appui très basse, peu au-dessus du sol (sur 5 m).

Matériel 4× piquet

TÂCHE 5 BURPEE



Exercice De l'appui facial, sauter à la position groupée et immédiatement saut en extension. Puis saut retour à la position initiale. (5 rép.)

Matériel 2× tapis scolaire

TÂCHE 6 ARAIGNÉE EN AVANT

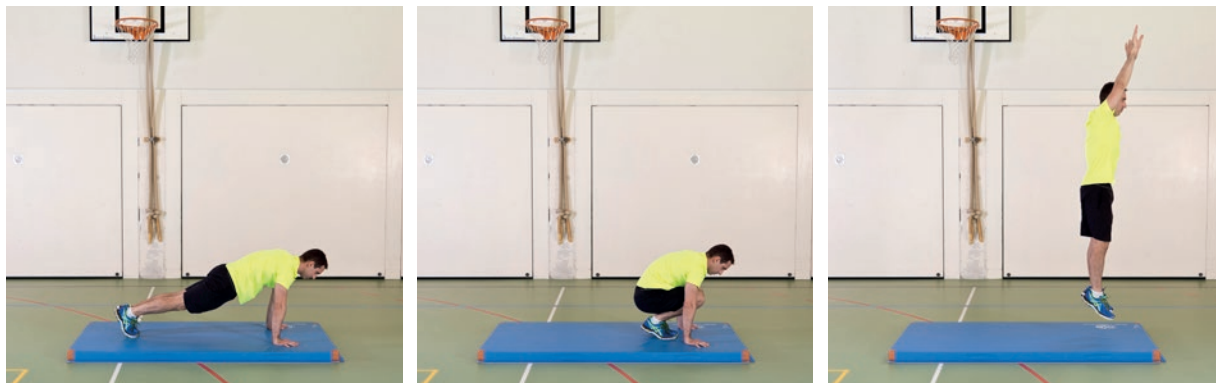


Exercice Avancer à l'appui dorsal (araignée) jusqu'au centre de la salle. (distance de 5 m)

Matériel 2× piquet

SEMAINE 2 ESTAFETTE

TÂCHE 7 BURPEE



Exercice De l'appui facial, sauter à la position groupée et immédiatement saut en extension. Puis saut retour à la position initiale. (5 rép.)

Matériel 2× tapis scolaire

TÂCHE 8 SAUT DU LIÈVRE



Exercice À quatre pattes, jambes serrées, sauter pour rapprocher les pieds des mains, puis poser les mains plus loin.

Matériel 4× piquet