



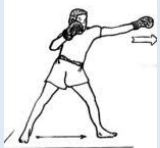





## DEFI SPORTIF 24 LE 21/04/2020






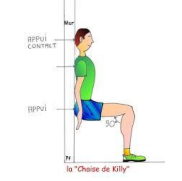




**ECHAUFFEMENT (toujours le même) : 10min = SANS PAUSES (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)**

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
<b>Corde à sauter</b> <b>OU</b> <b>Sautiller sur place</b>	Saut à la corde : pieds joints ou alternés	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	<b>2 minutes</b>	
<b>Montées de genoux</b>	Sur place monter les genoux en alternance	Monter les genoux en sautillant sans arrêt	Monter les genoux en marchant ou en faisant des pauses	<b>1 minute</b>	
<b>Talon / Fesse</b>	Sur place amener en alternance son talon en direction de sa fesse	Talon / Fesse en sautillant sur place	Talon / Fesse en marchant ou en faisant des pauses	<b>1 minute</b>	
<b>Pompes au mur</b>	Se placer devant un mur, à 1 mètre : positionner les mains à hauteur des épaules, jambes écartées largeur de bassin. Faire le geste de la pompe en ne bougeant que les bras (le corps doit rester droit)	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	<b>2 minutes</b>	
<b>Vélo à bras</b>	<b>Par 2</b> : se tenir les mains en étant face à face puis tourner les bras (comme si on faisait du vélo) <b>Seul</b> : directs dans le vide en alternant droite/gauche	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	30 secondes en avant 30 secondes en arrière	<b>Vélo à bras (pas de photos trouvées)</b> <b>Direct :</b> 
<b>Abdominaux (Crunch inversé)</b>	Allongé sur un tapis de sol ou par terre : tête au sol, genoux fléchis, lever les fesses en direction du plafond (comme une chandelle)	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	

## SEANCE JAMBES

7 exercices à faire = 30 secondes de récupération entre chaque





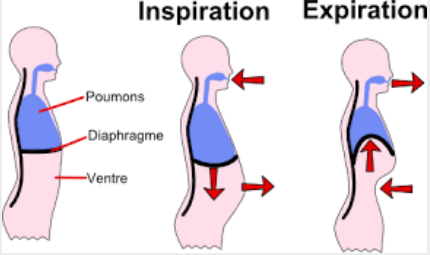

Pensez à noter vos performances dans votre petit cahier de performance pour voir vos progrès =)

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
<b>Course sur place</b>	Courir sur place en montant les genoux : le plus vite possible	Rajouter les directs avec les bras	Faire des pauses dès que nécessaire	<b>2 minutes</b>	
<b>Fentes sautées :</b>	Petit saut entre chaque fente en alternant droite / gauche (dos bien droit, ventre rentré, souffler dans la descente)	Faire 2 minutes de travail	Faire des pauses toutes les 15 secondes	<b>1 minute</b>	
<b>Squats sautés</b>	Faire en un saut entre chaque squat (dos bien droit, ventre rentré, souffler dans la descente)	Faire 2 minutes de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	<b>1 minutes</b>	
<b>Chaise + montées de genoux</b>	<b>Chaise :</b> adosser contre un mur, jambes fléchies à 90°, ne pas bouger <b>Montées de genoux en sautillant</b> (voir échauffement)	<b>Chaise :</b> appuyer avec ses mains sur ses genoux <b>Montées de genoux :</b> monter les genoux plus haut	<b>Chaise :</b> Ne rester que 10 secondes <b>Montées de genoux :</b> Le faire en marchant	<b>1 minute</b>  Alterner toutes les 15 secondes (chaise / montées / chaise, etc.)	 
<b>Fessiers</b>	Debout, face au mur, donner un coup de pied en arrière en ouvrant la jambe légèrement sur le côté Vous pouvez mettre en élastique entre vos jambes pour accentuer le travail	Monter sur la pointe des pieds de la jambe d'appui quand vous ouvrez la jambe	Faire des pauses durant la minute de travail	<b>2 minutes</b>  <b>1 minute par jambe</b>	
<b>Adducteurs</b>	Allongé sur le côté sur un tapis, lever la jambe sur le côté, jambe tendue : tête tenue par le bras	Rajouter votre élastique entre les jambes	Faire des pauses durant la minute de travail	<b>2 minutes</b>  <b>1 minute par jambe</b>	
<b>Cardio</b>	Montées de genoux le plus vite possible	Rajouter les directs avec les bras	Faire des pauses dès que nécessaire	<b>2 minutes</b>	

## RELAXATION / ETIREMENTS : 10min

Rien ne vaut un peu de calme et de détente après une bonne séance de sport, alors installez-vous confortablement et détendez-vous !

Respirez durant les étirements + faites-les le plus LENTEMENT possible + rester 30 secondes

NOM	EXPLICATIONS	PHOTOS
<b>Etirement des quadriceps</b>	Debout, de profil par rapport au mur, s'aider de ce dernier pour garder l'équilibre. Rester bien droit, amener son pied au niveau de son fessier, jambe tenue par la cheville	
<b>Etirements des mollets</b>	Debout, mains contre le mur, la jambe devant est fléchie, celle de derrière est tendue (cette jambe qui est étirée). Pied bien dans l'axe du corps	
<b>Etirement global</b>	Debout, jambes écartées largeur de bassin, rentrer la tête, puis le dos, et descendre le plus lentement possible vers le sol, en relâchant totalement les bras	
<b>Etirements de fessiers</b>	Assis, 1 jambe tendue, l'autre est fléchie (celle qui est étirée) : amener son pied derrière son autre jambe. Garder le dos droit et tourner le buste en direction de la jambe étirée.	
<b>Respiration abdominale 5min</b>	Assis ou allongé, mettre ses mains sur le bas de son ventre pour sentir la respiration. Quand je sors mon ventre : j'inspire par le nez pour faire rentrer l'air Quand je rentre mon ventre : j'expire par la bouche : pour faire sortir l'air A réaliser en alternant inspiration et expiration durant 5min, les yeux fermés <b>ATTENTION : c'est un exercice qui demande du calme et de l'attention, il ne faut pas parler, et c'est tout à fait normal de ne pas réussir du 1<sup>er</sup> coup !</b>	 

**MERCI A VOUS ET BRAVO POUR VOS EFFORTS !!!!!!!**



