



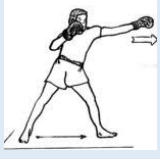





## DEFI SPORTIF 9 LE 30/03/2020





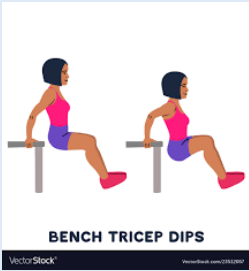
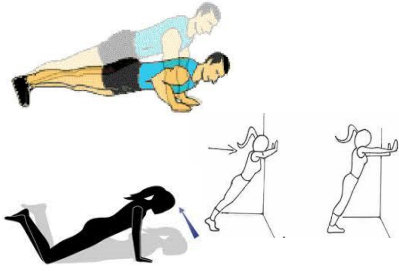
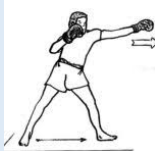


**ECHAUFFEMENT** (toujours le même) : 5min = **SANS PAUSES** (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

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	1 minute	
<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	30 secondes	
<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	30 secondes	
<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	1 minute	
<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 : 14min : séance haut du corps

7 exercices à faire = 1 minute par exercices / 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>Pompes inclinées</b>	En position de pompes basiques mais avec les mains sur un support (chaise, banc, lit, etc.)	Ecarter les bras	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
<b>Gainage latéral</b>	Se positionner sur un côté (dos bien droit et ventre rentré) : en appui sur le coude et les pieds	Faire des mouvements de bassin en direction du sol	S'aider du pied qui n'est pas en appui en le mettant au sol aussi	1 minute : 30 secondes par côtés	
<b>Dips</b>	Se munir d'une chaise, un banc, son lit, etc. Mettre ses mains sur le support choix, dos au support mais proche de ce dernier : descendre sur ses bras en inspirant puis remonter, jambes fléchies	S'éloigner du support et tendre les jambes  Faire 2min de travail	Faires des pauses tous les 4 dips	1 minute	 <b>BENCH TRICEP DIPS</b>
<b>Pompes</b>	Allongé au sol tenu seulement par les pieds et les mains, pieds écartés largeur de bassin, mains écartées largeur d'épaule, fléchir ses bras pour se rapprocher du sol, le reste du corps reste immobile.	Ecarter les bras et/ou les pieds  Faire 2min de travail	Pompes au mur ou sur les genoux	1 minute	
<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>Gainage ventral dynamique</b>	Allongé sur le ventre, pieds et coudes au sol, ventre rentré, dos bien droit. Tendre un bras puis l'autre devant.	Rester en position de planche bras tendus sans bouger	Ne mettre que la main devant sans soulever le pied	1 minute	 <small>Roudneff 3D</small>
<b>Burpees</b>	Partir en position de pompes, ramener les genoux à la poitrine + finir le geste en faisant un saut pieds joints	Rajouter un squat avant la pompe	Faire la pompe et le retour debout sans sauter	1 minute	

## 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 avant-bras</b>	Debout ou assis, tendre le bras vers l'avant en tendant le coude et le poignet	
<b>Etirements des épaules au mur</b>	Debout, face à un mur, se positionner à 1 mètre du mur. Poser sa main sur le mur, tendre le bras, puis se retourner pour être dos au mur A faire sur chaque épaule Rester 30 secondes A faire 2 fois par bras	
<b>Etirement global</b>	Debout, lever les bras au ciel pour se grandir, inspirer en levant les bras Tenir 10 secondes A faire 3 fois	
<b>Etirement épaules et triceps</b>	Assis, le dos bien droit, la tête droite, amener son bras en diagonale, tendre le bras et tenir son bras avec son autre main A faire sur chaque épaule Rester 30 secondes A faire 2 fois par bras	

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

