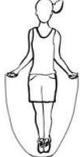
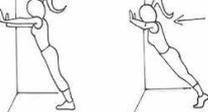
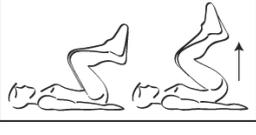




DEFI SPORTIF 9 LE 30/03/2020



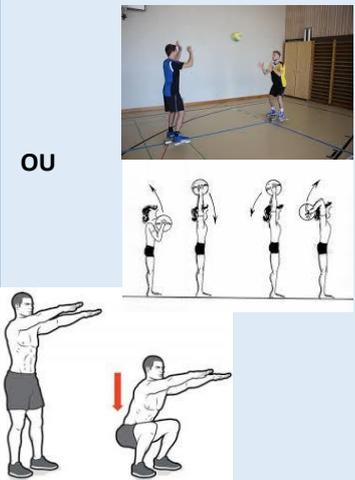
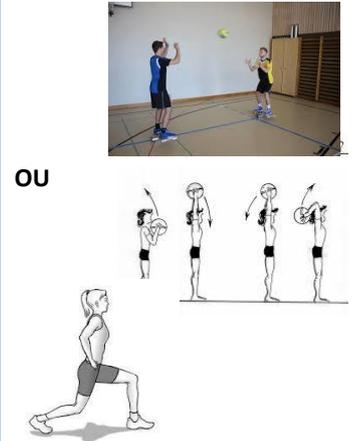
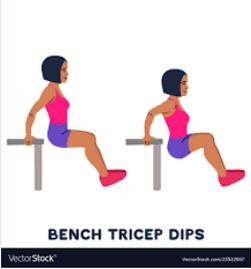
ECHAUFFEMENT (toujours le même) : 5min = SANS PAUSES (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

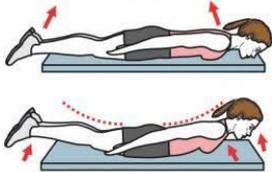
NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
Corde à sauter OU Sautiller sur place	Saut à la corde : pieds joints ou alternés	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Montées de genoux	Sur place monter les genoux en alternance	Monter les genoux en sautillant sans arrêt	Monter les genoux en marchant ou en faisant des pauses	30 secondes	
Talon / Fesse	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	
Pompes au mur	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	
Vélo à bras	Par 2 : se tenir les mains en étant face à face puis tourner les bras (comme si on faisait du vélo) Seul : 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	Vélo à bras (pas de photos trouvées) Direct : 
Abdominaux (Crunch inversé)	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 globale

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
Squats avec balle Comparer ses performances avec le défi 3	Par 2 : à 3 mètres de distance, se faire le plus de passe possible sans que la balle tombe au sol, si elle tombe = retour à zéro Descendre en squats à chaque réception de balle Seul : garder le ballon dans les mains, le monter au-dessus de sa tête et redescendre = enchaîner le mouvement en combinant avec des squats	Par 2 : S'éloigner plus l'un de l'autre ou prendre une balle plus petite Seul : prendre un objet plus lourd	Par 2 : Se rapprocher et ne par repartir à zéro quand la balle tombe au sol Seul : faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	OU 
Fentes avec balle Comparer ses performances avec le défi 3	Par 2 : à 3 mètres de distance, se faire le plus de passe possible sans que la balle tombe au sol, si elle tombe = retour à zéro Descendre en fentes à chaque réception de balle Seul : garder le ballon dans les mains, le monter au-dessus de sa tête et redescendre = enchaîner le mouvement en combinant avec des fentes	Par 2 : S'éloigner plus l'un de l'autre ou prendre une balle plus petite Seul : prendre un objet plus lourd	Par 2 : Se rapprocher et ne par repartir à zéro quand la balle tombe au sol Seul : faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	OU 
Dips Comparer ses performances avec le défi 4	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	
Pompes Comparer ses performances avec le défi 4	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	
Crunch inversés Comparer ses performances avec le défi	Allongé sur un tapis de sol ou par terre : tête au sol, genoux fléchis, lever les fesses en direction du	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	

6	plafond (comme une chandelle)				
Superman Comparer ses performances avec le défi 6	Allongé sur le ventre sur un tapis, lever la tête et les pieds, puis reposer, respirer durant la montée	Rester 5 secondes en position de superman	Faites des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Burpees Comparer ses performances avec le défi 7	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
Etirement des quadriceps (muscle devant la cuisse)	Debout, face à un mur, 1 jambe dos bien droit et ventre rentré, amener son talon au niveau de sa fesse, sans tirer fort, tenir la position	
Etirements des mollets	Debout, face à un mur, 1 jambe devant (fléchie), 1 jambe derrière (tendue), ventre rentré, dos bien droit	
Etirement global	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	
Etirement des ischios jambiers	Debout, pied sur un banc ou une chaise, tendre la jambe sans tirer trop fort et descendre le buste sur la jambe si nécessaire. Faire l'étirement 2 fois par jambe.	

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



