

# Séance de renforcement orienté - 3

circuit d'échauffement = à faire deux fois	
<i>Exercices</i>	<i>répétitions</i>
A <a href="#">glute bridge</a>	30 reps
B <a href="#">cossak squat alterné</a>	10 reps/jambe
C <a href="#">push-up (pompes)</a>	15 reps (choisissez la variation qui vous convient)
D <a href="#">pas de patineur (sans poids)</a>	5 reps/jambe (avec à chaque réception, 3 secondes de maintien en équilibre)
E <a href="#">corde à sauter</a>	1 minute

# corps de séance

ordre	Forme	Nom des exercices	séries	Nombre de répétitions (reps)			Objectif(s)
				Niveau débutant	Niveau confirmé	Niveau expert	
1	circuit-training	<a href="#">pas de patineur (sans poids)</a>	exo 1	20 reps/côté	30 reps/côté	40 reps/côté	faire un seul de cet enchaînement le plus vite possible
		<a href="#">corde à sauter</a>	exo 2	20 sauts	40 sauts	60 sauts	
		<a href="#">sit-up (pieds tenus)</a>	exo 3	50	80	100	
		<a href="#">corde à sauter</a>	exo 4	30 sauts	50 sauts	80 sauts	
		<a href="#">fentes sautées</a>	exo 5	50 reps	60 reps	70 reps	
		<a href="#">corde à sauter</a>	exo 6	40 sauts	60 sauts	100 sauts	
<b><i>récupération à la fin de l'exercice</i></b>				<b>5 min</b>			
2	circuit-training	<a href="#">pompes</a>	exo 1	20	40	60	faire un seul de cet enchaînement le plus vite possible
		<a href="#">corde à sauter</a>	exo 2	50 sauts	80 sauts	100 sauts	
		<a href="#">pompes</a>	exo 3	10	20	30	
		<a href="#">corde à sauter</a>	exo 4	50 sauts	80 sauts	100 sauts	
		<a href="#">pompes</a>	exo 5	5	10	15	
		<a href="#">corde à sauter</a>	exo 6	50 sauts	80 sauts	100 sauts	

## Consignes générales

les exercices doivent être bien exécutés (priorité n°1) même dans un contexte de vitesse.

## Consignes d'exécution des exercices

Nom des exercices	Consignes
<a href="#">pas de patineur (sans poids)</a>	amortissez au maximum la réception (pas de bruit à la réception). Fléchissez bien le genou pour amortir et amorcer le saut. Le genou doit rester au maximum dans l'axe des orteils
<a href="#">sit-up (pieds tenus)</a>	les pieds sont coincés pour ne pas pouvoir bouger. Aspirez le ventre au maximum pendant lorsque le buste monte. Inspirez à la descente et expirez lors de la montée du buste.
<a href="#">fentes sautées</a>	gardez bien les genoux dans l'axe des orteils à chaque répétition. Amortissez et gardez l'équilibre à la réception avant d'enchaîner sur une autre répétition.
<a href="#">pompes</a>	rentrez le ventre et contractez les abdos et les fessiers pendant l'exercice. Pointez les coudes vers les pieds. Choisissez une variante qui ne vous permet pas de faire le nombre de reps inscrites sans pause.
<a href="#">corde à sauter</a>	Plus l'exercice sera réalisé rapidement, plus l'exercice sera difficile et "cardio".