

## séance de renforcement spécifique – 5

circuit d'échauffement = à faire deux fois		
	exercices	répétitions
A	Clamshell plank	20 reps/côté
B	Fentes au poids du corps	10 reps/jambe
C	pompes	10 reps
D	World greatest's stretch	5 reps/jambe
E	corde à sauter	1 min
F	lateral broad jump	5 sauts/jambe

Explication du TEMPO (ex: 4012)	
<b>4012 = 4 chiffres = 4 phases d'un mouvement</b>	exemple au squat = 4012
<b>1er chiffre = phase excentrique = phase de descente</b>	4 = 4" de descente
<b>2ème chiffre = position en bas du mouvement (fin de phase excentrique)</b>	0 = pas de blocage en position basse
<b>3ème chiffre = phase concentrique = phase de montée</b>	1 = on remonte en 1" (le plus vite possible)
<b>4ème chiffre = position en haut du mouvement (fin de phase concentrique)</b>	2 = on reste 2" en position haute (jambes tendues)

## Corps de séance

ordre	niveau	Nom des exercices	Séries x Répétitions	Objectif(s)
2	Circuit niveau 1	<a href="#">lateral jump</a>	10 sauts/côté (enchaînés)	faire 3 séries de ce circuit le plus vite possible. Prenez des pauses quand vous le souhaitez à n'importe quel moment.
		<a href="#">sit-up</a>	30 reps	
		<a href="#">saut à la corde</a>	50 sauts	
		<a href="#">burpees (sans pompe)</a>	20 reps	
		<a href="#">sauts en croix</a>	40 sauts	
	Circuit niveau 2	<a href="#">lateral jump</a>	15 sauts/côté (enchaînés)	faire 3 séries de ce circuit le plus vite possible. Prenez des pauses quand vous le souhaitez à n'importe quel moment.
		<a href="#">sit-up</a>	40 reps	
		<a href="#">saut à la corde</a>	80 sauts	
		<a href="#">burpees</a>	30 reps	
	Circuit niveau 3	<a href="#">sauts en croix</a>	50 sauts	faire 3 séries de ce circuit le plus vite possible. Prenez des pauses quand vous le souhaitez à n'importe quel moment.
		<a href="#">lateral jump</a>	20 sauts/côté (enchaînés)	
		<a href="#">V-up</a>	30 reps	
		<a href="#">saut à la corde</a>	100 sauts	
		<a href="#">burpees</a>	30 reps	

### consignes générales

développement de l'endurance sous forme de circuit-training. Plus les exercices s'enchaîneront rapidement, plus le circuit sera difficile mais efficace pour travailler votre endurance de manière générale.

## Consignes d'exécution des exercices

<a href="#">lateral jump</a>	gardez les genoux dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception. Amortissez la réception de chaque saut pour arriver en équilibre sans sursaut.
<a href="#">sit-up</a>	bloquez vos pieds. Rentrez le ventre en expirant lors de la montée. Inspirez en gonflant la cage thoracique à la descente.
<a href="#">saut à la corde</a>	essayez de garder les genoux le plus tendus possible. Plus vous irez vite, plus cela sera difficile sur cet exercice.
<a href="#">burpees (sans pompe)</a>	amenez les mains au sol avec les bras tendus et envoyez vos pieds derrière avec les jambes tendues. Lors de la montée, ramenez les talons sur l'extérieur des mains et sautez.
<a href="#">sauts en croix</a>	enchaîner les sauts le plus rapidement possible. A chaque fois il faut revenir au centre pour sauter sur un autre côté.
<a href="#">lateral jump</a>	gardez les genoux dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception. Amortissez la réception de chaque saut pour arriver en équilibre sans sursaut.
<a href="#">sit-up</a>	bloquez vos pieds. Rentrez le ventre en expirant lors de la montée. Inspirez en gonflant la cage thoracique à la descente.
<a href="#">saut à la corde</a>	essayez de garder les genoux le plus tendus possible. Plus vous irez vite, plus cela sera difficile sur cet exercice.
<a href="#">burpees</a>	amenez les mains au sol avec les bras tendus et envoyez vos pieds derrière avec les jambes tendues. Lors de la montée, ramenez les talons sur l'extérieur des mains et sautez.
<a href="#">sauts en croix</a>	enchaîner les sauts le plus rapidement possible. A chaque fois il faut revenir au centre pour sauter sur un autre côté.
<a href="#">lateral jump</a>	gardez les genoux dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception. Amortissez la réception de chaque saut pour arriver en équilibre sans sursaut.
<a href="#">V-up</a>	Rentrez le ventre en expirant lors de la montée du buste et des jambes tendues. Inspirez lors de la descente sans cambrure dans le bas du dos. Le bas du dos reste arrondi.
<a href="#">saut à la corde</a>	essayez de garder les genoux le plus tendus possible. Plus vous irez vite, plus cela sera difficile sur cet exercice.
<a href="#">burpees</a>	amenez les mains au sol avec les bras tendus et envoyez vos pieds derrière avec les jambes tendues. Faites une pompe et ramenez les talons sur l'extérieur des mains et sautez.
<a href="#">sauts en croix</a>	enchaîner les sauts le plus rapidement possible. A chaque fois il faut revenir au centre pour sauter sur un autre côté.