

Séance de renforcement orienté - 2

circuit d'échauffement = à faire deux fois	
<i>Exercices</i>	<i>répétitions</i>
A	glute bridge 20 reps
B	air squat 15 reps
C	push-up (pompes) 10 reps (choisissez la variation qui vous convient)
D	world's greatest stretch 5 reps / jambe
E	corde à sauter 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	cossak squat	exo 1	5 reps/jambe	10 reps/jbe	15 reps/jbe	faire 3 fois ce circuit le plus rapidement possible
		Y allongé au sol	exo 2	6 reps	8 reps	10 reps	
		Russian twist	exo 3	20 reps/côté	30 reps/côté	40 reps/côté	
	<i>récupération à la fin de l'exercice</i>		3 min				
2	circuit-training	corde à sauter	exo 1	40 tours de corde	60 tours de corde	80 tours de corde	à faire une fois le plus vite possible avec un max de pompes sans s'arrêter.
		pompes	exo 2	max de reps	max de reps	max de reps	
		corde à sauter	exo 3	40 tours de corde	60 tours de corde	80 tours de corde	

Consignes générales

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

Consignes d'exécutions des exercices

Nom des exercices	Consignes
cossak squat	le genou avant toujours dans l'axe de la pointe de pied de la jambe fléchi (et tout le pied au sol). L'autre jambe reste tendue pendant le mouvement avec seulement le talon au sol.
Y allongé au sol	rentrez le ventre pendant l'exercice. Levez les mains le plus haut possible. Prenez des bouteilles d'eau, petits poids ou autre chose pour faire des lestes de 1 à 2kg dans vos mains.
Russian twist	rentrez le ventre pendant l'exercice. Les mains doivent toucher le sol pour valider la répétition. Les jambes doivent bouger le moins possible pendant l'exercice.
corde à sauter	plus vous mettez de vitesse, plus l'exercice sera difficile.
pompes	prenez la variation qui vous convient et qui vous permet de faire au minimum 10 pompes. Serrer les abdos et les fessiers pendant le mouvement.
corde à sauter	plus vous mettez de vitesse, plus l'exercice sera difficile.