

## séance de renforcement général – 6

circuit d'échauffement = à faire trois fois		
	exercices	répétitions
A	Clamshell plank	20 reps/côté
B	Fentes au poids du corps	10 reps/jambe
C	YTW	5 fois (Y+T+W)
D	crunchs	30 reps
E	corde à sauter	1 min

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	forme	Nom des exercices		nombre de répétitions (reps)			tempo	Récup + consignes
				niveau débutant	niveau intermédiaire	niveau expert		
1	superset	lateral pogo jumps	Exo 1	10 sauts	15 sauts	15 sauts	x	faire 3 tours de ce circuit. Avec 1min30 de repos entre chaque circuit.
		single leg lateral pogo jumps	Exo 2	10 sauts/jambe	10 sauts/jambe	15 sauts/jambe		
				<b>3 min</b>				
2	superset	slider cossak squat	Exo 3	6 reps/jambe	10 reps/jambe	14 reps/jambe	4010	faire 3 tours de ce circuit. Avec 1min30 de repos entre chaque circuit.
		skater jump	Exo 4	4 sauts/jambe	6 sauts/jambe	6 sauts/jambe	x	
				<b>3 min</b>				
3	Circuit-training	l-fly allongé	Exo 5	15 reps/bras à 500gr	15 reps/bras à 1kg	20 reps/bras à 1kg	2021	Faire 3 tours de ce circuit.
		rotation externe avec poids	Exo 6	20 reps à 500gr/bras	20 reps à 1kg/bras	30 reps à 1kg/bras	2011	
		pompes scapulaires	Exo 7	10 reps	12 reps	15 reps	1111	
				<b>3 min</b>				
4	mobilité	mobilité de la colonne vertébrale	Exo 8	3x10 mouvements			lent	mettre le plus d'amplitude possible dans le mouvement

### consignes générales

Dans le premier superset, il faut sauter haut et rester le moins de temps possible au sol. Jouer le jeu de mettre de l'intensité dans ce mouvement de sauts. Et également de respecter les TEMPOS sur les autres exercices.

## Consignes d'exécution des exercices

lateral pogo jumps	Cherchez à sauter le plus haut possible en restant le moins de temps possible au sol.
single leg lateral pogo jumps	faire l'exercice pieds nus. Restez le moins de temps possible au sol. Cherchez à sauter soit haut soit à enchaîner les sauts le plus rapidement possible.
slider cossak squat	gardez le genou de la jambe fléchie dans l'axe des orteils. Descendez au maximum en gardant la jambe du pied qui glisse tendue.
skater jump	sautez le plus loin possible en diagonale avec une réception en équilibre pendant 2" à chaque réception. Gardez le genou fléchi et dans l'axe des orteils à la réception et à l'impulsion.
I-fly allongé	le coude reste collé au corps durant tout le mouvement. Serrer l'omoplate de votre bras qui travaille (votre épaule doit rester en arrière durant le mouvement)
rotation externe avec poids	les coudes restent dans l'axe des épaules. Une bouteille de 500ml = 500gr et une bouteille de 1L = 1kg pour les poids.
pompes scapulaires	les épaules, le bassin et les genoux restent alignés durant le mouvement. Les bras restent également tendus. Seules les épaules bougent. Envoyer-les le plus possible vers l'arrière puis vers le sol.
mobilité de la colonne vertébrale	seule la colonne vertébrale doit bouger. Allez chercher un max d'amplitude en cambrant et en arrondissant le dos.