

Séance complète du 14/11/2020

Présentation de la séance	Temps : 1h15	Niveau : tous	Matériel : Une chaise & un mur		
---------------------------	-----------------	------------------	--------------------------------------	--	--

Avant toute chose :

Echauffez-vous (5-10min, c'est important pour éviter de se blesser) ! De plus, il faut choisir un des deux niveaux dans chacune des parties. Prenez alors le temps d'évaluer vos capacités au regard des exercices proposés dans chacun des niveaux.

Ne vous surestimez pas, mais ne vous sous-estimez pas non plus.

Sous forme de circuit/cross training, je vous conseille de travailler la partie Renfo avec 30 sec d'exercices et 15 sec de repos. Et travailler la partie Cardio avec 20 sec d'exercices et 10 sec de repos.

Bon courage ! Pensez à boire !

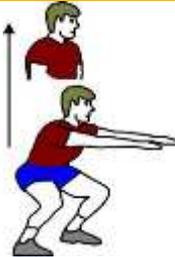
NIV 1

NIV 2

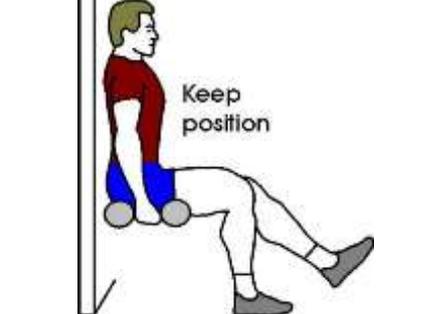
Partie renforcement musculaire : (Réaliser 2x10 exercices avant et après le cardio) (Sur la séance: 4x10 exercices de renfos)

Exemple musique renfo: https://www.youtube.com/watch?v=mL40wGiWbCo&ab_channel=HIITMUSIC

Exercices	Illustrations	Critères de réalisation
Fentes arrières Gauche		<ul style="list-style-type: none"> • Je sers le ventre et j'ai le dos droit. • Je fléchis la jambe droite pour avoir la jambe à 90° • J'envoie mon pied gauche derrière en faisant un angle de 90° • Je ramène la jambe gauche en montée de genou. • J'inverse de jambe pour les Fentes arrières à droite (Exercice n°2)
Fentes arrières Droite		
Ischios rebonds Gauche		<ul style="list-style-type: none"> • Jambe de terre légèrement fléchis. • Jambe gauche fléchit à 90° • Je sers le ventre, j'ai le dos droit. • Je fais des petits rebonds en cherchant à taper mes fesses avec mon talon. • J'inverse de jambe pour les ischios rebonds droit (Exercice n°4)
Ischios rebonds Droit		
Gainage		<ul style="list-style-type: none"> • Sur les genoux, ventre serré, le dos aligné avec les jambes et les cervicales. • Je tiens en gainage 30sec sur mes mains ou avant bras. • /!\ C'est mieux d'avoir les fesses plus trop haute que trop basse.

Pompes coudes vers les côtés		<ul style="list-style-type: none"> • Sur les genoux, ventre serré, dos aligné avec les jambes et les cervicales. • Je fléchis les bras en ayant les coudes vers l'extérieur. • /!\ C'est mieux d'avoir les fesses plus trop haute que trop basse.
Squat		<ul style="list-style-type: none"> • Je sers mon ventre et j'ai le dos droit. • Je fléchis les jambes et je pousse les fesses en arrière pour ne pas avoir les genoux qui dépassent la ligne verticale des orteils.
Pompes coudes vers l'arrière		<ul style="list-style-type: none"> • Sur les genoux, ventre serré, dos aligné avec les jambes et les cervicales. • Je fléchis les bras en ayant les coudes vers l'arrière pour travailler les triceps. • /!\ C'est mieux d'avoir les fesses plus trop haute que trop basse.
Chaise		<ul style="list-style-type: none"> • Dos contre le mur et ventre serré. • J'ai les jambes à 90° ou plus si cela devient dur.
Dips		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, genoux fléchis ou non selon la difficulté. • Je fléchis les bras vers l'arrière.

Exercices	Illustrations	Critères de réalisation
Fentes arrières Gauche sans toucher le sol		<ul style="list-style-type: none"> • Je sers le ventre et j'ai le dos droit. • Je fléchis la jambe droite pour avoir la jambe à 90° • J'envoie mon pied gauche derrière sans qu'il ne touche le sol
Fentes arrières Droite sans toucher le sol		<ul style="list-style-type: none"> • Je ramène la jambe gauche en montée de genou. • J'inverse de jambe pour les Fentes arrières à droite (Exercice n°2)
Ischios rebonds Gauche		<ul style="list-style-type: none"> • Jambe de terre légèrement fléchis & sur la point du pied. • Jambe gauche fléchit à 90°
Ischios rebonds Droit		<ul style="list-style-type: none"> • Je sers le ventre, j'ai le dos droit. • Je fais des petits rebonds en cherchant à taper mes fesses avec mon talon. • J'inverse de jambe pour les ischios rebonds droit (Exercice n°4)

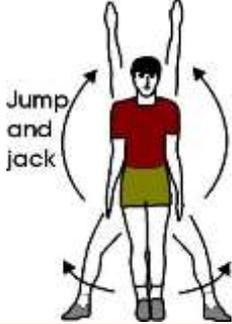
Gainage		<ul style="list-style-type: none"> • Sur les pieds, ventre serré, le dos aligné avec les jambes et les cervicales. • Je tiens en gainage 30sec sur mes mains ou avant bras. • /!\ C'est mieux d'avoir les fesses plus trop haute que trop basse.
Pompes coudes vers les côtés		<ul style="list-style-type: none"> • Sur les pieds, ventre serré, dos aligné avec les jambes et les cervicales. • Je fléchis les bras en ayant les coudes vers l'extérieur. • /!\ C'est mieux d'avoir les fesses plus trop haute que trop basse.
Pompes coudes vers l'arrière		<ul style="list-style-type: none"> • Sur les genoux, ventre serré, dos aligné avec les jambes et les cervicales. • Je fléchis les bras en ayant les coudes vers l'arrière pour travailler les triceps. • /!\ C'est mieux d'avoir les fesses plus trop haute que trop basse.
Chaise sur une jambe		<ul style="list-style-type: none"> • Dos contre le mur et ventre serré. • J'ai une jambe à 90°, l'autre jambe ne touche pas le sol. • J'inverse de jambe au bout de 15sec ou au deuxième tour.
Dips		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, genoux fléchis ou non selon la difficulté. • Je fléchis les bras vers l'arrière.

Partie cardio-vasculaire: (Réaliser 4x4 exercices entre le renfo) (Varier l'intensité on fonction de son niveau)

Exemple musique cardio: https://www.youtube.com/watch?v=AS8GrVI4e3E&ab_channel=TabataSongs

https://www.youtube.com/watch?v=cXX6CvpKsa4&ab_channel=TabataSongsVersion-Topic

Exercices	Illustrations	Critères de réalisation
Montées de genoux		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, dos droit • Accompagnés de mes bras, je monte les genoux successivement.

Jumping jack		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, dos droit. • J'écarte les jambes et j'écarte les bras simultanément.
Ciseaux		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, dos droit. • Je croise les jambes devant et derrière comme un ciseau, accompagnés des bras
Tipping (piétinement)		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, dos droit. • Je piétine le sol.

Pour cette partie l'ensemble des consignes sont situées dans les vidéos ou dans les descriptions des dites vidéos.

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Faire 6 fois le circuit avec 1'30 de récup entre chaque circuit	30 sec	https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/678225639265719/	•
	30 sec/côté	https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/1130002963814115/	•
	30 sec/côté	https://m.facebook.com/2083994615163601/videos/492644224537411/	•
	30 sec/côté	https://m.facebook.com/2083994615163601/videos/474626579700991/	•
	30 sec/côté	https://m.facebook.com/2083994615163601/videos/1230348160455127/	•