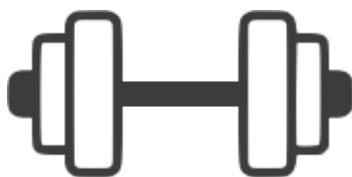


MON ENTRAÎNEMENT A LA MAISON



Un programme d'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée ou dans ton club,
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour
- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après.

Où ?

- A ton propre domicile
Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps



Le circuit training pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance
Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club



3h /sem

Nous t'invitons à viser un volume total de pratique de 3h environ par semaine

Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »

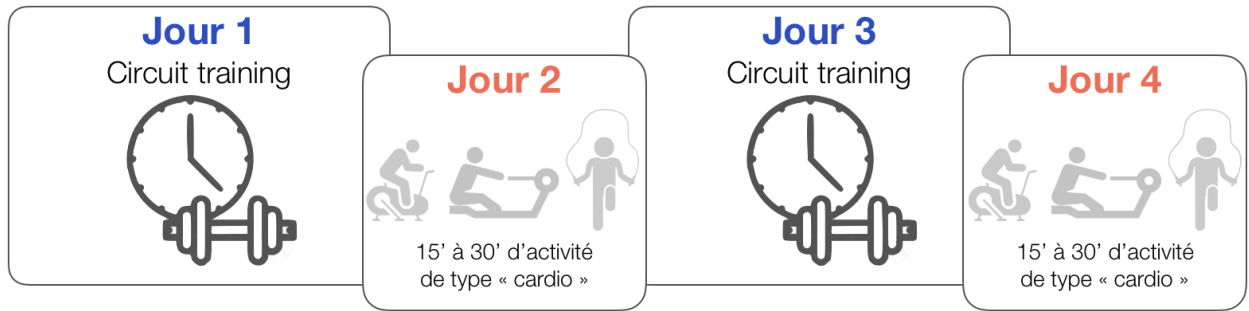


Si tu disposes de ce type de matériel: **le vélo d'appartement, le rameur ou la corde à sauter** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser
Si tu n'as pas cela, tu peux ajouter une ou deux séances de cross training avec des exercices « cardio »



Echauffement & Récupération

Chaque séance de circuit training devra être précédée d'un petit échauffement
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements



Tu trouveras les circuits à faire en vidéo sur l'application

Ton échauffement



Réveil musculaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de circuit training

Élévation du rythme cardiaque

- Corde à sauter 3x1min (récup 30")
ou jumping jack 3x1min (récup 30")
ou course à pied 3min
- Pompes à genoux 3x10 répétitions
- Demi-squats 3x10 répétitions
- Gainage 2x20 secondes

#restezchezvous