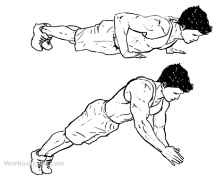
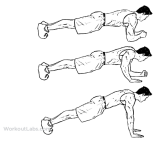
TRAVAIL PHYSIQUE PÉRIODE DE CONFINEMENT LIGUE 7

CIRCUIT 1

Corde à sauter

20 scnd ON/10 scnd OFF
2 séries de 10 répétitions 🟢
3 séries de 10 répétitions 🟠
3 séries de 10 répétitions, à chaque minute effectuer 5 burpees 🔴
Récupération entre les séries 1 minute 30





SITUATION 2

Circuit training

4 tirages horizontaux
8 pompes ou pompes genoux
10 relevés gainage -> pompe
20 scnd de shadow boxing
30 scnd de récupération

X 4 🟢
X 6 🟠
X 8 🔴

SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants avec l'exécution demandée

1) <u>Pompes claquées ou Pompe claquées genoux</u>

Niveau 1 = 6 pompes claquées sur les genoux 🟢
Niveau 2 = 6 pompes claquées 🟠
Niveau 3 = 10 pompes claquées avec réception coudes à 90° (la réception doit être contrôlée) 🔴

2) <u>Biceps curls avec serviette et poids suspendu</u>

Niveau 1 = 10 curls 🟢
Niveau 2 = 10 curls avec 4 scnd de descente 🟠
Niveau 3 = 12 curls avec 2 scnd bras fléchis et 4 scnd de descente 🔴

3) <u>Hip thruster (relevés de bassin position allongée)</u>

Niveau 1 = 20 Hip thruster 2 jambes 🟢
Niveau 2 = 20 hip thruster 1 jambe (/côté) 🟠
Niveau 3 = 20 hip thruster 1 jambe surelevés 🔴

X 4 séries R' = 1'30

SITUATION 4

Coordination

JONGLE AVEC 3 BALLES

Objectif = s'entraîner 10 min par jour à jongler avec 3 balles et réussir à enchaîner au moins 15 scnd sans faire tomber une balle