

Séances d'entraînements maison

Echauffement : Reprendre 5 min d'échauffement d'avant match

Séance 1 : 1 min footing sur place

30 s genoux haut (tonique) / 30 s talons fesses (tonique)

30 s gainage ventral / 30 s gainage latéral x2

30 s chaise / 30 s squat

Jonglerie max pied droit / pied gauche (si possible)

Séance 2 : 45 s course tonique sur place

30 s max pompes

30 s jumping jack / 30 s talons fesses

30 s gainage ventral / 30 s abdos ciseaux

30 s gainage latéral (les deux cotés)

1 min course tonique sur place

Séance 3 : 1min course sur place footing

15s genoux haut tres tonique-15s récupération(Pendant 2min)

30 s deeps (max)

10 pompes

Séance 4 : 30s genoux haut / 30 s talons fesses

45s gainage ventral / 30 s latéral (deux cotés)

10 burpees / 20 squat / 20 crunch / 30s élévations mollets

Séance 5 : 30s footing sur place / 30 s jumping jack

30s fente jambe droite / 30 s jambe gauche

30 s pompes max / 30 s deeps max

30 genoux haut tonique / 15s repos (Pendant 3 min)

Séance 6 : 30 s gainage ventral / 30 s mountain climber

15 burpees / 25 crunch / 35 squat (enchaîner)

30s genoux haut (tonique) / 30s talons fesses (tonique)

30 s abdos ciseaux / 30 s abdos obliques

Pour chaque séance 4 tours avec 1'30 de repos

Buvez par petite gorgée entre les tours

Pour vous aidez , voici quelques schémas sur les différents exercices proposés :

Squat :

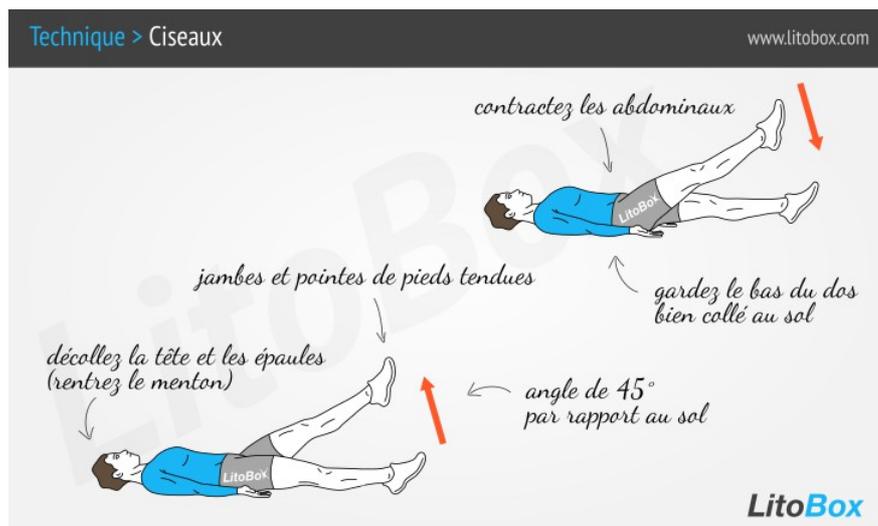




Chaise :



Jumping jacks :



Abdos ciseaux :



Deeps :

Burpees :



Crunch :

Elevation mollets :



Fentes :



Mountain climber :





Abdos obliques :

Voilà un programme de 6 séances pour la semaine pour garder un minimum de condition physique durant ce confinement. Si vous avez jardin et un ballon n'hésitez pas à améliorer en jonglerie. Soyez bons, et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions .

Bon courage à vous , et surtout restez chez vous.

A très vite

Pierre Boedec