



PROGRAMME SPECIAL « CONFINEMENT »

Bonjour à tous,

Afin de garder le moral et continuer à s'entraîner pendant cette période de confinement, je vous propose un petit programme physique qui permettra à chacun, selon son niveau, de s'exercer et de garder la forme.

Je vous mets à disposition un programme de la semaine et plusieurs fiches de travail sur les différents thèmes de travail (renforcement, crossfit...)

Ces séances peuvent se faire en famille et être aussi l'occasion de se motiver ensemble !!!!

Bon courage à tous

Prenez soin de vous

Amicalement

ERIC



SEMAINE Niveau 1



SEMAINE TYPE / 2 à 3 séances par semaine		
<i>Jour</i>	<i>Thème séance</i>	<i>Programme</i>
Lundi	Endurance + Renforcement musculaire	10 à 15 min Echauffement (course allure modérée, rameur, vélo, corde à sauter.....) + Fiche 1 Renforcement – Gainage statique 10 min retour au calme- Etirement
Mardi	REPOS	
Mercredi	Endurance + Crossfit	10 à 15 min Echauffement (course allure modérée, rameur, vélo, corde à sauter.....) Fiche 1 – PMA - Circuit 3 x 5 min (30s travail + 30s de repos) 10 min retour au calme- Etirement
Jeudi -Vendredi	REPOS	
Samedi	Endurance + Force	15 min Echauffement (course allure modérée, rameur, vélo, corde à sauter.....) Fiche 1 – Force 10 min retour au calme- Etirement
Dimanche	REPOS	

SEMAINE Niveau 2

SEMAINE TYPE / 2 à 3 séances par semaine		
<i>Jour</i>	<i>Thème séance</i>	<i>Programme</i>
Lundi	Endurance + Renforcement musculaire	10 à 15 min Echauffement (course allure modérée, rameur, vélo, corde à sauter.....) + Fiche 2 Renforcement – Gainage statique 10 min retour au calme- Etirement
Mardi	REPOS	
Mercredi	Endurance + Crossfit	10 à 15 min Echauffement (course allure modérée, rameur, vélo, corde à sauter.....) Fiche 2 – PMA - Circuit 3 x 5 min (30s travail + 30s de repos) 10 min retour au calme- Etirement
Jeudi -Vendredi	REPOS	
Samedi	Endurance + Force	15 min Echauffement (course allure modérée, rameur, vélo, corde à sauter.....) Fiche 2– Force 10 min retour au calme- Etirement
Dimanche	REPOS	









Séance Force

Fiche 1

Nombre de séries : **3**

Repos entre les séries : **2 à 3 min**

! 1 série consiste à réaliser les 6 exercices enchaînés / **3 séries**

DEBUT / Exercice 1 : Pompes classiques		Exercice 2 : Impulsion Inverser de jambe à chaque fois	
	20 à 30 répétitions		10 à 15 répétitions
	Repos : 15s		Repos : 15s
Exercice 3 : Dips CHAISE		Exercice 4 : Power Squat Jump	
	20 à 30 répétitions		10 à 15 répétitions
	Repos : 15s		Repos : 15s
Exercice 5 : Abdominaux		FIN / Exercice 6 : Burpees	
	20 à 30 répétitions		10 répétitions
	Repos : 15s		Repos : 15s

Fiche 2

Nombre de séries : **4**

Repos entre les séries :

2 à 3 min

! 1 série consiste à réaliser les 6 exercices enchaînés / **4 séries**

DEBUT / Exercice 1 : Pompes classiques		Exercice 2 : Impulsion Inverser de jambe à chaque fois	
	40 à 50 répétitions		20 à 25 répétitions
	Repos : 15s		Repos : 15s
Exercice 3 : Dips CHAISE		Exercice 4 : Power Squat Jump	
	30 à 40 répétitions		15 à 20 répétitions
	Repos : 15s		Repos : 15s
Exercice 5 : Abdominaux		FIN / Exercice 6 : Burpees	
	40 à 50 répétitions		10 à 15 répétitions
	Repos : 15s		Repos : 15s

Fiche 1 - PMA

1 série = 1 CIRCUIT DE 5 exercices

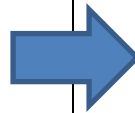
Nombre de série : 3

Durée de l'exercice : 30 s

Durée repos: 30s

Durée de récupération entre les séries : 1 min

DEBUT / Exercice 1 : **Jumping Jack**



Exercice 2 : **Squats**



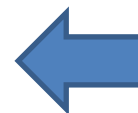
FIN / Exercice 5 : **Latéral Knee**



Exercice 3 : **Montain Climber**



Exercice 4 : **Montée genoux**





Séance Puissance Aérobic

Fiche 2 - PMA

1 série = 1 CIRCUIT DE 6 exercices

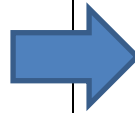
Nombre de série : 4

Durée de l'exercice : 40 à 45 s

Durée repos: 10 à 15s

Durée de récupération entre les séries : 1 min

DEBUT / Exercice 1 : **Jumping Jack**



Exercice 2 : **Squats + remontée explosive**



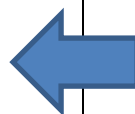
FIN / Exercice 6 : **Latéral Knee**



Exercice 3 : **Montain Climber + en croisé**



Exercice 5 : **Fentes**



Exercice 4 : **Montée genoux**





Séance Renforcement

Fiche 1 – Renforcement Gainage statique

Nombre de séries : 4

Repos entre les séries :

1 à 2 min

! 1 série consiste à réaliser les 6 exercices enchaînés / **Respecter bien les placements et les alignements**

Exercice 1 : Planche latérale (Droite)		Exercice 2 : Superman + élévation bras-jambe	
	Travail : 30s		Travail : 30s
	Repos : 10s		Repos : 10s
Exercice 3 : Pompes classiques		Exercice 4 : Planche ventrale	
	Travail : 30s		Travail : 30s
	Repos : 10s		Repos : 10s
Exercice 5 : Chaise		Exercice 6 : Planche latérale (Gauche)	
	Travail : 30s		Travail : 30s
	Repos : 10s		Repos : 10s

Fiche 2 – Renforcement Gainage dynamique

Nombre de séries : 4

Repos entre les séries :

1 à 2 min

! 1 série consiste à réaliser les 6 exercices enchaînés / **Respecter bien les placements et les alignements**

<p>Exercice 1 : Planche latérale + inclinaison au niveau du bassin</p>	<p>Exercice 2 : Superman + élévation bras-jambe alternée</p>
 <p>Travail : 40 à 45s Repos : 15s</p>	 <p>Travail : 40 à 45s Repos : 15s</p>
<p>Exercice 3 : Planche ventrale + Montée descente</p>	<p>Exercice 4 : Planche latérale + ouverture fermeture jambe</p>
 <p>Travail : 40 à 45s Repos : 15s</p>	 <p>Travail : 40 à 45s Repos : 15s</p>
<p>Exercice 5 : Elévation Bassin</p>	<p>Exercice 6: Toucher coude-genou + Extension</p>
 <p>Travail : 40 à 45s Repos : 15s</p>	 <p>Travail : 40 à 45s Repos : 15s</p>