

Exercices de la semaine du 18 au 22 mai

Matériel à prendre :

- 1- Un tapis de sol si vous en avez un (sinon sur un tapis)
- 2- Une chaise (sans roulette!)
- 3- Une bouteille d'eau
- 4- Des baskets propres pour ne pas glisser...

Echauffement

- Réaliser les 4 exercices qui vont suivre 10 fois chacun une première fois à intensité faible (lentement).
- Puis une deuxième fois à intensité plus élevée pour augmenter progressivement le rythme cardiaque.
- Au total vous aurez fait 20 répétitions de chaque exercice.
- Si vous n'êtes pas sur mon rythme ce n'est pas grave. Le but est de le faire à votre rythme quitte à mettre en pause la vidéo.



Jumping-Jack



Debout, effectuer des ouvertures-fermetures des jambes et des bras au-dessus de la tête.

- (-/+) : réduire l'amplitude de l'écartement.
- (-/+) : ramener les bras devant.
- (-/+) : squat jack.



Coup de genoux



Main dans main, faire coïncider la descente des mains avec la montée du genoux opposé.

- (+) : alterner gauche/droite
- (-+) : ralentir/accélérer le rythme



Talons-fesses



Sur place, fléchir alternativement les jambes pour ramener les talons au niveau des fesses.

- (+) : Peut être fait en déplacement.
- (+) : mouvement de bras possible.
- (-/+): ralentir/accélérer le rythme



Sauter-Tourner-Pousser

Réaliser un saut extension pied joints, enchaîner avec une flexion des jambes.

Basculer vers l'avant.

Se réceptionner avec les mains à plat au sol.

Amortir en fléchissant les bras.



Repousser le sol pour revenir à la position accroupi.

On monte la pyramide Crossfit !

- Réaliser les exercices suivants en ajoutant une répétition de plus que l'exercice précédent.
- Ce qui donne :
- 5 Ninja Jump ou 5 Broad Jump
- 6 V-Up
- 7 Push-Up
- 8 Air Squat
- 9 Burpees
- 10 Lunges (de chaque jambe)
- 11 Dips
- 12 Tuck Jump

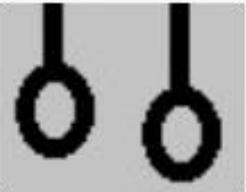
(Cf Fiches des exercices juste après)

Maintenant il faut redescendre la pyramide!

- On fait donc les mêmes exercices à l'envers sans refaire la plus haute marche.
- Ce qui donne :
- 11 Dips
- 10 Lunges (de chaque jambe)
- 9 Burpees
- 8 Air Squat
- 7 Push-Up
- 6 V-Up
- 5 Ninja Jump ou 5 Broad Jump

(Cf Fiches des exercices juste après)

IMPORTANT : Faites les exercices à votre rythme. J'ai été vite pour que la vidéo ne dure pas trop longtemps.



Ninja-jump

5 Répétitions



De la position à genoux, effectuer une impulsion des hanches pour s'établir sur les pieds puis dans la position debout

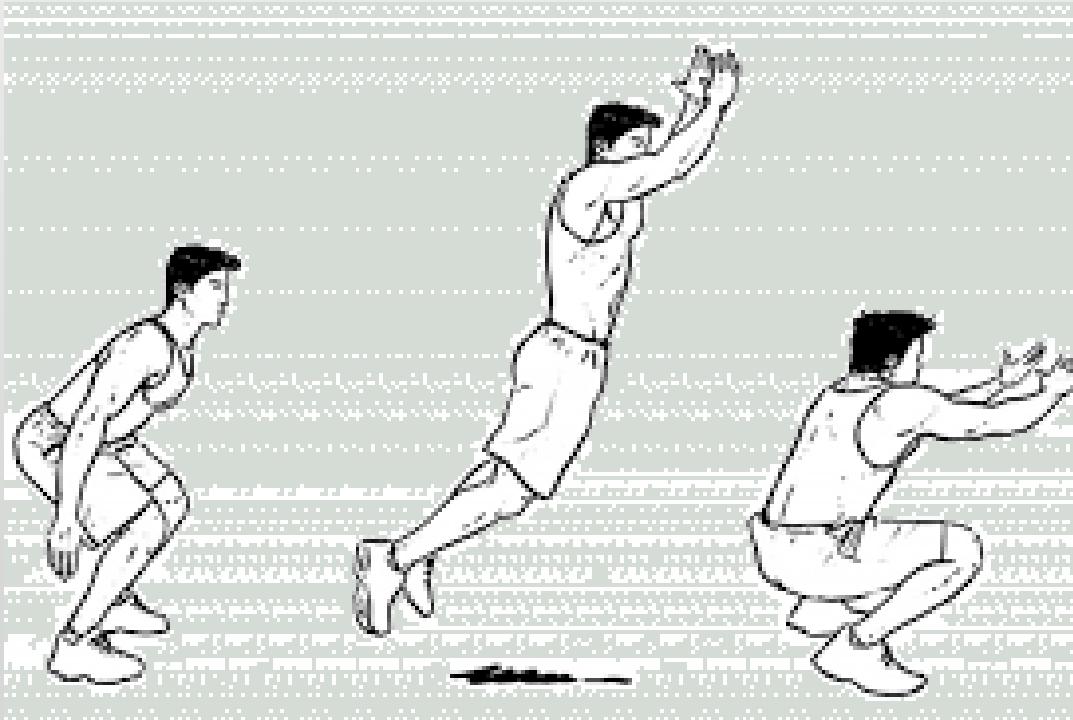
Le dos n'est jamais creusé du début à la fin

5 Répétitions



Broad jump

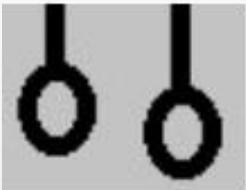
(saut horizontal)



Sauter vers l'avant

- (-/+): varier l'amplitude

6 Répétitions



V - up

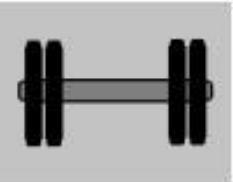


De la position allongée vers la position carpée.

Rapprocher le visage des genoux par une action de fermeture jambe-tronc.

- (-/+): fléchir légèrement les jambes
- (-/+): ne pas reposer les épaules ni les chevilles.

7 Répétitions



Push-up

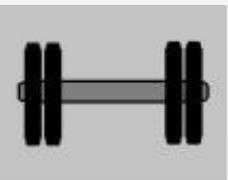
(pompe)



**En appui sur les avant bras,
effectuer des mouvements
circulaire avec les jambes.**

- (-/+): ralentir/accélérer le rythme
- (-/+): fléchir et/ou tendre ± les jambes

8 Répétitions



Air Squat

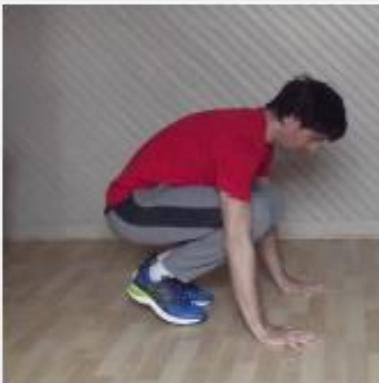


**Fléchir et étendre les jambes.
Garder le dos droit et les jambes
dans l'axe.**

- (+) : squat jump
- (+) : squat jump + cross legs
- (-+) : ralentir/accélérer le rythme
- (-) : descendre ± bas

9 Répétitions

Pompe américaine (« Burpees »)



**Sauter en frappant les mains,
s'accroupir en posant les mains
au sol, extension du corps pour
se mettre en position de pompe.**

- (+) : Effectuer la pompe
- (+) : saut groupé...
- (-) : ne pas sauter, réaliser un squat bas.

10 Répétitions



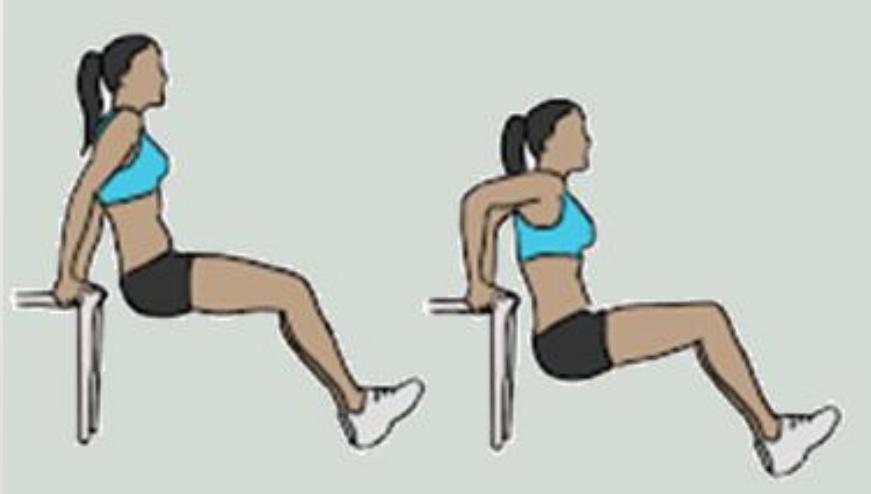
Lunge (fente)

Effectuer des fentes sur place

- Le tronc doit rester droit.
- Le genoux ne dépasse jamais la vertical de l'appui
- (-/+): Réduire l'amplitude.
- (-/+): WalkingLunge (en marchant).
- (-/+): Jump Lunge (saut entre les fentes droite et gauche, pas de retour en position debout)
- (-/+): croiser la jambe arrière : Cursty Lunge

11 Répétitions

Dips avec chaise



Effectuer des Dips avec une chaise :
Fléchir les bras jusqu'à avoir les épaules au niveau des coudes puis tendre les bras pour remonter.

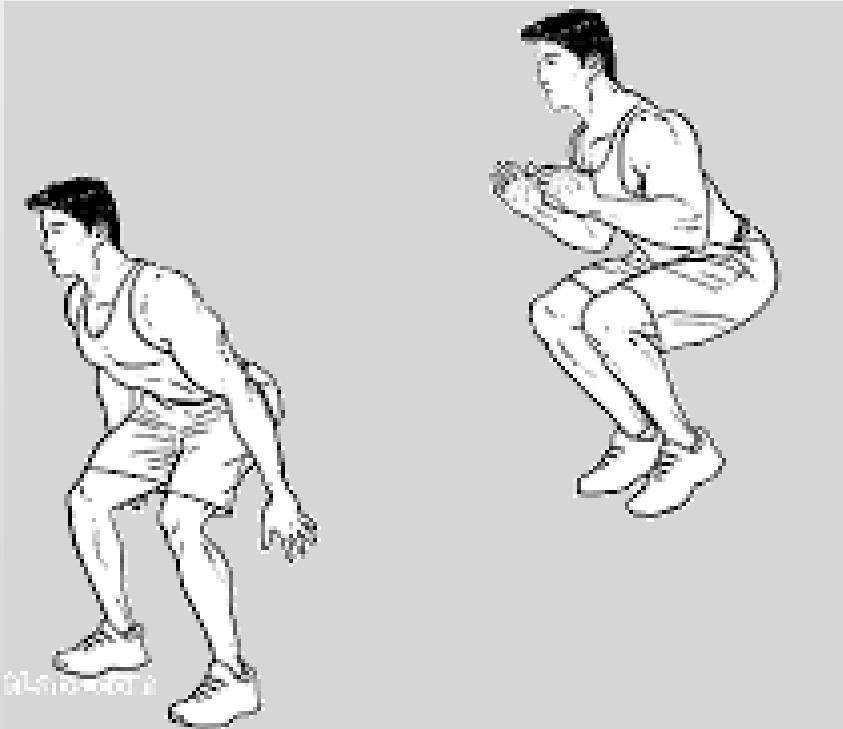
- (-) Jambes fléchies (schéma de droite)
- (+) Garder les jambes tendues

12 Répétitions



Tuck Jump

(saut groupé)



Effectuer un squat explosif avec saut en fin d'extension et groupé des jambes en l'air.

- (-+) : varier l'amplitude

On pense bien à vous !

- Buvez et faites des pauses entre les exercices surtout si vous commencer à être essoufflé.
- Prenez le temps d'adopter les bonnes postures pour ne pas vous faire mal.
- Pensez à nous envoyer vos exploits sur l'ENT 😊

A très vite !

L'équipe EPS