

Pour les 4^e-3^e



Proposition d'un programme d'entraînement

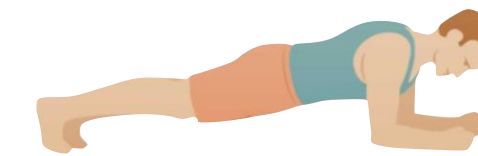
Une priorité: ta sécurité



Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité, un parc fermé...



Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



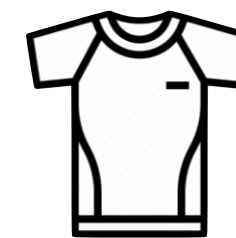
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (*voir à ce sujet la page suivante*)










Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

Ma semaine d'entraînement:

Comment organiser ma semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parcours 1	Parcours 2	<i>Repos</i>	Parcours 3	Bonus	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
						

INFORMATIONS:

- Chaque séance sera décliné en 4 degrés (niveaux).
- Vous avez le choix de réaliser entre 1 et 4 entraînements par semaine.
 - Chaque séance débute par un échauffement adapté!
- N'hésites pas à inclure des étirements après ta séance (de préférence au moins 2 à 3h après ou les jours de repos) pour limiter à terme le risque de blessure et les courbatures.

- NE PRENEZ AUCUN RISQUE! IL EST PREFERABLE DE SIMPLIFIER UN EXERCICE PLUTÔT QUE DE RISQUER DE SE BLESSER.

S'échauffer

Mobiliser l'ensemble de ses articulations:

- Réaliser 3 minutes de mobilisations articulaires:
 - 20 rotations de :
 - Chevilles,
 - Genoux,
 - Hanches,
 - Poignets,
 - Coudes,
 - Epaules,
 - Nuque.
- Prendre son temps avec des mouvements lents et contrôlés.



Augmenter sa température corporelle et son rythme cardiaque:

- Réaliser 7 minutes d'effort,
- 30secondes d'effort / 30secondes de récupération,
- C'est un échauffement = ne pas aller trop vite et contrôler ses mouvements au maximum.

- Min1 = Jumping jacks,
- Min2 = Demi squat,
- Min3 = Montées de genoux,
- Min4 = Talons fesses,
- Min5 = Burpees (plat ventre → debout),
- Min6 = Toucher le sol avec les mains et sauter,
- Min7 = Gainage.

Exercices du jour

Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)



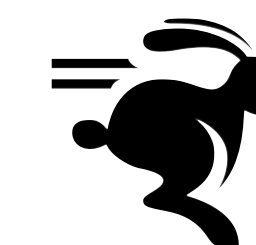
Option Padawan

1 tour



Option Jedi

Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution



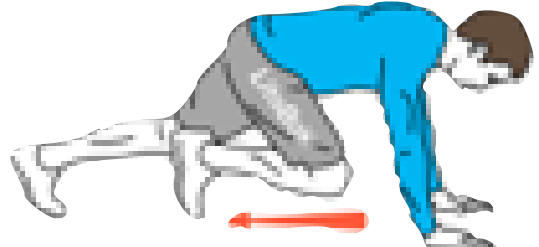



Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Réaliser un tour
« non stop »

Récupération
2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				



Option Padawan

2 tours « non stop »
Et recommencer 2 fois



Option Jedi

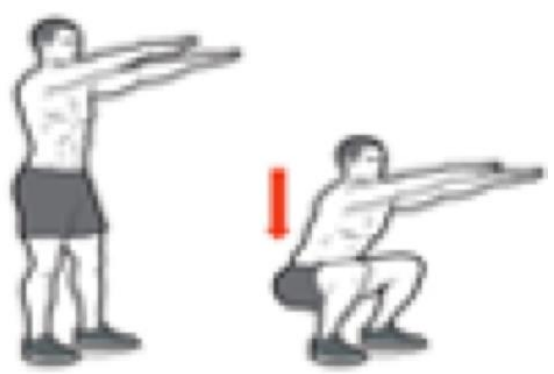
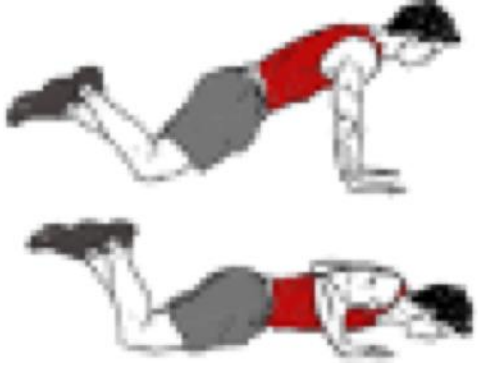

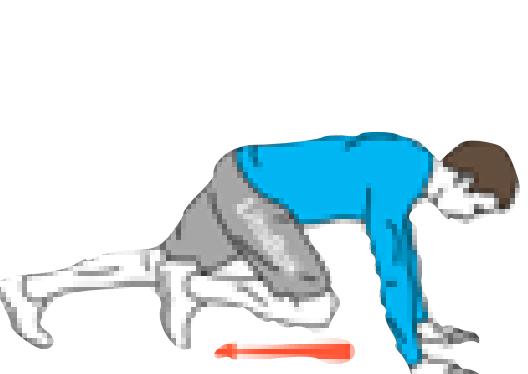

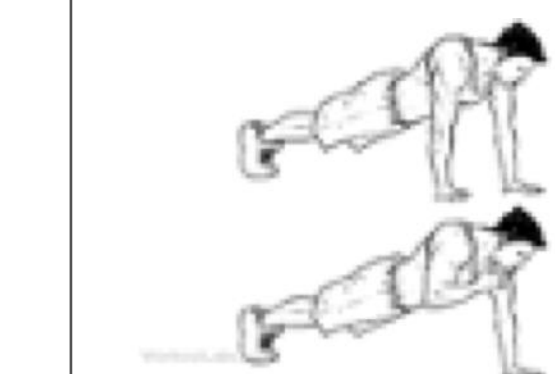
4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !


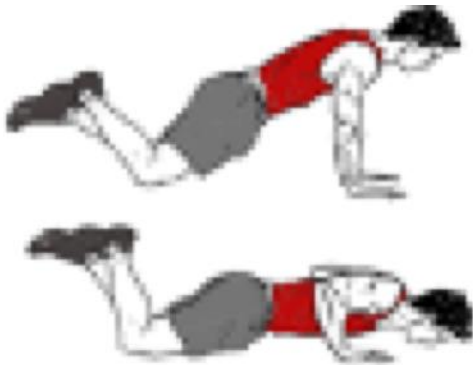
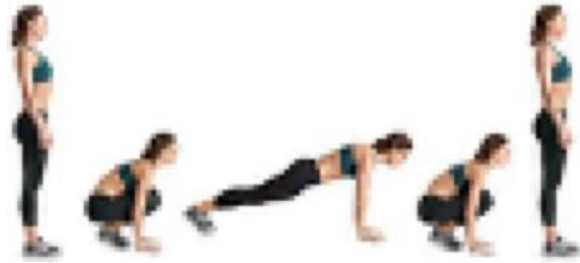



Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration						

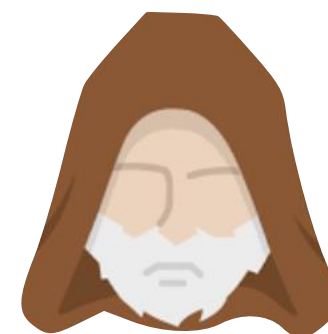
Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
Travail	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45'' Temps selon l'option choisie
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						



Option Padawan

8 répétitions par exercices
Ou 20 sec (chaise / Jumping jack)



Option Jedi

12 répétitions par exercices
Ou 30 sec (chaise / Jumping jack)



Option Maître Yoda

15 répétitions par exercices
Ou 45 sec (chaise / Jumping jack)

Pour les courageuses et courageux qui souhaitent ajouter une séance supplémentaire !