

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Lino Paul 2020

Débutant, loisir, 8 / 11 ans

Echauffement articulaire :

Bien échauffer toutes les articulations

-tabata : 20s d'effort / 10s de repos 8 phases d'effort

Crunch / Burpees / cuillère / Gainage lateral G / crunch / Gainage lateral D / Burpees / cuillère

-Entraînement physique :

Module 1 :

Tout enchaîner sans repos

-crunch petit	20 rep
-gainage lat	20s
-cuillère	20s
-gainage lat	20s
-parachute	20s
-abdo cheville	10/10 rep
-crunch grand	20rep

Module 2 :

Tout enchaîner sans repos

-Burpees	10
-dips	20s
-araignée	20s
-Pompe position basse (statique)	20s
-Burpees	10
-dips	20s
-araignée	20s
-Pompe position basse (statique)	20s

Module 3 :

-Suspension fractionnée : temps d'effort = temps de repos

5 répétitions – 3series – repos =3 minutes entre les séries

-blocage fermé fractionné

5 répétitions – 3series – repos =3 minutes entre les séries

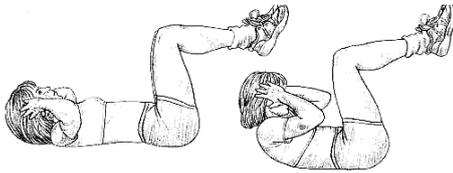
FICHE ESCALADE A LA MAISON



Lino Paul 2020

PS : pour tous les gainages, pensez à bien garder le dos droit pour éviter toutes douleurs.

Crunch :



Gainage lateral :



Parachute :



Cuillère :



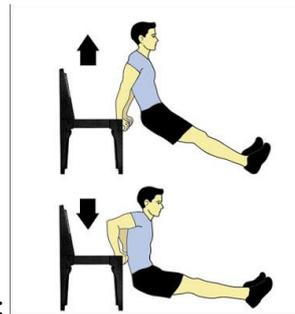
Abdo cheville :



Burpees :



Dips :



Araignée :



Pompe position basse :



Les coudes collés au corps. Rester statique.