



Christophe Jullien 2020

Jeudi 19h

1 – échauffement :

-articulaire : 3 minutes

En partant de la tête et en descendant jusqu' aux chevilles, environ 20 secondes de mouvements amples et lents pour chaque articulation (nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, hanches, genoux et chevilles)

-cardio : entre 5 et 10 minutes

-corde a sauter si possible
et/ou 10 burpees / 1min repos x5

ou

« la course à la bouteille »

Créer une ligne de départ, puis placer 6 bouteilles ou autres objets à intervalles réguliers en s'eloignant du depart, espacées d'au moins 1 m chacune (+ ou – espacées en fonction de l'espace disponible ! ^^) et enfin mettre une ligne d'arrivée.

Se munir d'un chronomètre.

Au top départ, partir de la ligne de départ, courir le plus vite possible jusqu' a la première bouteille, puis courir a reculons jusqu' à la ligne de départ, puis repartir jusqu'à la 2ème bouteille, puis reculer jusqu'à la ligne de départ, puis courir jusqu' à la 3ème bouteille, et ainsi de suite jusqu'à franchir la ligne d'arrivée, moment ou le chronomètre s'arrête.

Recommencer 2 ou 3 fois en essayant de battre son record !!

Défiez-vous entre frères, sœurs, enfants et parents !

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

2 – circuit training (1 ère série : 20s / exo – 20s de repos entre 2 exos 2 ème série : 30s/ exo – 20s de repos entre 2 exos

1- gainage de face (serrer les abdos et les fesses, garder le corps bien droit, le bassin doit être légèrement en rétroversion).

2 – crunch (allongé sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, mains posées sur les cuisses, relever le buste en contractant les abdos pour faire glisser ses mains le long des cuisses jusqu'à ce qu'elles dépassent les genoux, puis redescendre le buste pour les ramener en position initiale. Répéter un maximum de fois.)

3 – cuillère

4 – Dips (s'asseoir sur le bord d'une chaise. Mettre ses mains sur les bords de la chaise, à côté des fesses, bras tendus. Poser ses pieds sur une autre chaise, placée en face de nous de telle sorte à les avoir au bord de la chaise, jambes tendues. Soulever ses fesses, puis plier les bras pour essayer d'aller le plus proche possible du sol avec ses fesses, se relever, recommencer le plus de fois possible en faisant bien attention de ne pas faire basculer les chaises !!!)

5 – gainage latéral gauche

6 – gainage latéral droit

7 – pompes

8 -abdos latéraux (tenir en équilibre sur les fesses, avec un objet posé sur un côté. Ramasser l'objet, puis faire mine de le poser de l'autre côté de soi, mais avant qu'il touche le sol, le ramener de l'autre côté, et ainsi de suite, pendant le temps imparti. Faire le plus de répétition possible)

9 – rameur

10 – araignée (ou gainage de face si trop dur)

5 min de repos, et on recommence !!! faire les 2 séries ;o)



Christophe Jullien 2020

3 – équilibre et coordination

« La grue imperturbable »

Se mettre debout en équilibre sur un pied, face à face. On peut s'équilibrer en tendant la jambe en l'air ou en bougeant les bras, mais le pied au sol ne doit pas bouger : pas de cloche-pied !!!

Une fois en place, jeter doucement un ballon (ou une balle ou un objet non dangereux et pas fragile) vers l'autre qui doit l'attraper et nous le renvoyer. Varier la direction des lancés en visant les côtés.

Répéter l'exercice plusieurs fois en changeant de pied au sol.