

# FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

## Jeudi 20h30

### **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

### **2 – circuit training ( 1 ère série : 20s / exo – 20s de repos entre 2 exos 2 ème série : 30s/ exo – 10s de repos entre 2 exos 3 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 a 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

## FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

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 3 séries ;o)

(ceux qui peuvent rajouter un exercice de blocage a 90 deg ou de tractions, faites-le!)