

# Opération Reprise

par **SE** SportEasy

#OpérationReprise

Partagez vos efforts  
confinés

## Opération Reprise Semaine 2

On ne baisse pas les bras. Enfin si, mais pour faire des pompes. Chaque semaine, SportEasy vous envoie un programme de maintien en forme pour préparer la reprise des matchs.

Vous trouverez en page 2 les explications détaillées des exercices.

### Motivé ?

Si tu réalises ce programme...



1x/semaine

Vous pouvez  
faire mieux !

2x/semaine

Vous êtes sur  
la bonne voie

3x/semaine

Ça, c'est de la  
motivation !



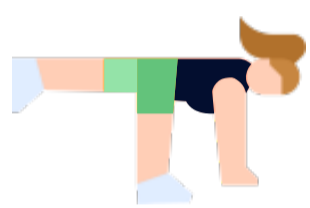
Votre coach-expert :  
Raynald Choquet - @flowlifexp

Ce programme vous a été spécialement préparé par Raynald, préparateur physique du Paris Volley (Ligue A) et responsable de la performance pour la team Vitality (e-sport).

### Bloc 1 - Mobilité

🕒 5 min

🔄 3 tours



**Deadlift**

2 x 5 reps/jambe



**Cossack squat**

10 reps (alt.)



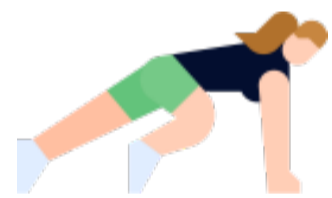
**Balasana +  
pompes genoux**

10 reps

### Bloc 2 - Renfo core

🕒 15 min

🔄 10 tours



**Mountain climber**

20 reps



**Back extension**

15 reps



**Spiderman**

10 reps

Pour les enfants : 2 x 4 tours avec récup' de 1 ou 2'.

16 reps

10 reps

6 reps

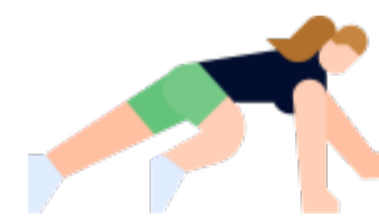
### Bloc 4 - WOD FOR TIME

🔄 10 tours



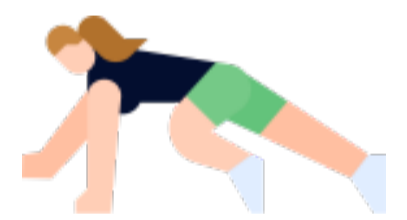
**Fentes alt.**

10 reps



**Bear crawl aller**

5 mètres



**Bear crawl retour**

5 mètres

Pour les enfants :

6 reps

3 mètres

3 mètres

### Bloc 3 - Cardio Tabata

🕒 10 min

🔄 16 tours



**Up & Down**

20"



**Knees up**

10"

Pour les enfants :

2 mn de récup après 8 tours

### Bloc 5 - Respiration

🕒 5 min



**Position allongée**

Respirer par le nez, inspirer sur 5", rétention pulmonaire sur 3"

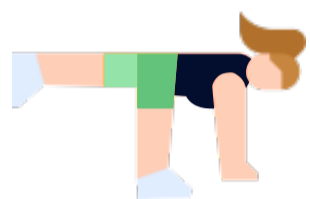
Alors, pas trop dur ? Discutez-en en équipe sur [SportEasy](#) et envoyez-nous un [feedback](#) !

## Explication des exercices Semaine 2

Cliquez sur le nom de l'exercice pour visionner une vidéo de démonstration.

### Bloc 1 - Mobilité

#### Deadlift 1 jambe



Rester en équilibre sur une jambe pendant que l'autre jambe se tend vers l'arrière en venant toucher le sol avec ses deux mains

#### Cossack squat



Alterner fente latérale à gauche puis à droite. Chercher une amplitude max. en venant poser la fesse sur le talon et le pied de la jambe tendue est en appui sur le talon.

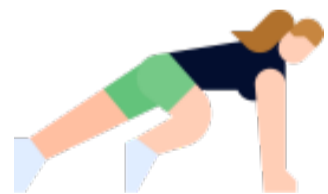
#### Pos. de l'enfant + pompes sur les genoux



Poser les fesses sur les talons avec les bras tendus devant soi puis venir poser la poitrine au sol comme une pompe et revenir dans la position initiale.

### Bloc 2 - Renforcement core

#### Mountain climber



Position de planche face au sol, épaules au-dessus des mains et venir courir sur place en amenant le plus possible les genoux vers la poitrine. Contracter les abdominaux pour ne pas cambrer le dos.

#### Back extension



Position allongée sur le ventre, lever les bras tendus et les jambes tendues en contractant toute la chaîne postérieure, fessiers et lombaires.

#### Spiderman



Position de planche face au sol. Venir toucher le coude droit avec le genou droit puis enchaîner avec le côté gauche. Utiliser la mobilité des chevilles pour gagner de l'amplitude.

### Bloc 3 - Cardio tabata

#### Up & Down



Démarrer en position debout. Venir poser ses mains au sol puis lancer ses appuis en arrière pour se retrouver en position planche. Faire un saut groupé pour revenir et se relever ensuite.

#### Knees up



Montées de genoux alternés. Rester en appui sur ses plantes de pieds et monter les genoux au-dessus de la hauteur des hanches.

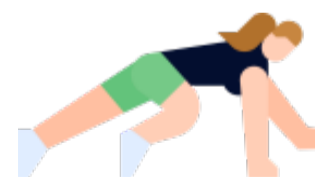
### Bloc 4 - WOD FOR TIME

#### Fentes alternées



Départ en position debout. Engager une jambe en fente et conserver sa posture droite. Faites en sorte d'avoir le genou au-dessus du pied puis repulser pour revenir dans sa position initiale.

#### Bear crawl



Se déplacer en quadrupédie sur les pieds et les mains.

Avec SportEasy, consacrez plus de temps à votre équipe et votre sport, moins à vous organiser.

[S'inscrire](#)

Inscription gratuite

Soyez solidaires ! Partagez ce programme avec les coaches que vous connaissez.

