

Opération Reprise

Semaine 3

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 matches.

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



Squat hold
10"



Frog squat
10 reps



Good morning
10 reps

Bloc 2 - Renfo abs.

EMOM (Every Minute on the Minute) 🕒 10 min



L sit sur 1 chaise
10"



Air row
10 reps



Russian Twist
10 reps

Pour les enfants : EMOM 2 x 4 tours avec 2' de récup' entre les deux blocs.

10"

10 reps

6 reps

Bloc 4 - WOD AMRAP

🔄 Autant que possible !



Squat jump
20 reps



Push ups
15 reps



Sit ups
10 reps



Burpees
5 reps

Pour les enfants :

10 reps

10 reps

5 reps

5 reps

Bloc 3 - Cardio Tabata

🕒 10 min

🔄 16 tours



Saut à la corde
20"

Récupération
10"

Pour les enfants :
2 mn de récup après 8 tours

Bloc 5 - Respiration

🕒 5 min



Position allongée

Repirer par le nez, inspirer sur 5",
expirer sur 10".

Explication des exercices Semaine 3

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

Bloc 1 - Mobilité

Squat hold



Rester au position profonde de squat sans bouger.

Frog squat



Démarrer en position de squat profond. Garder ses coudes à l'intérieur de ses genoux et tendre les jambes puis revenir en position de squat profond.

Good morning



Jambes tendues ou légèrement fléchies. Faire une flexion de hanches en conservant son dos à plat puis revenir en contractant ses fessiers.

Bloc 2 - Renforcement abs.

L sit sur chaise



En appui sur les mains, décoller les fesses de la chaise et rester dans cette position isométrique. Pour les plus forts, tendre les jambes.

Air row



En équilibre sur ses fesses. Faire du rameur sans rameur en coordonnant le tirage des bras avec l'extension des jambes.

Russian twist



En équilibre sur ses fesses. Venir toucher le sol à gauche puis à droite en pivotant les épaules. Ajouter un lest (bouteille d'eau) pour augmenter la difficulté.

Bloc 3 - Cardio tabata

Saut à la corde



Varié l'exercice à chaque séquence de 20". Pieds joints, courir sur place, saut un pied, montées de genoux, talons fesses, etc. Vous pouvez réaliser ces mêmes variantes sans corde à sauter.

Bloc 4 - WOD AMRAP

Squat jump



Descendre en squat et terminer la remontée énergétiquement en décollant les pieds du sol.

Push up



Départ en position planche, coudes à 45°. Descendre et venir flirter avec le sol puis repulser son poids de corps pour revenir à la position de planche.

Sit ups



Position sur le dos, jambes en tailleur, toucher le sol derrière sa tête avec ses mains puis venir fléchir son buste en engageant ses épaules devant l'articulation des hanches.

Burpees



Départ debout. Poser ses mains au sol puis lancer ses jambes en arrière et poser tout le reste du corps au sol. Répulser son poids de corps et ramener dynamiquement les pieds à plat au sol. Se relever en position debout.

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.

