

Opération Reprise

par **SE** SportEasy

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 !



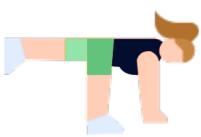
Votre coach-expert :
Raynald Choquet - @flowlifexp

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 : 3 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"

Opération Reprise

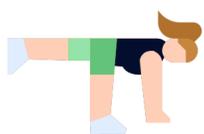
par **SE** SportEasy

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 coachs que vous connaissez.

