

# Opération Reprise

par **SE** SportEasy

## Opération Reprise

### Semaine 4

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.

#### Bloc 1 - Mobilité

🕒 5 min

🔄 3 tours



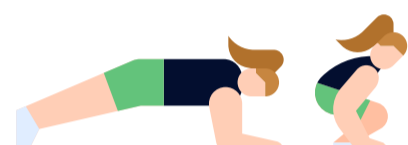
Chat/Vache

10 reps



Table

10 reps



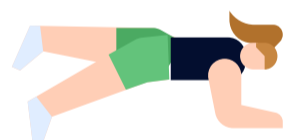
Grenouille

30"

#### Bloc 2 - Renfo core

🕒 15 min

🔄 10 tours



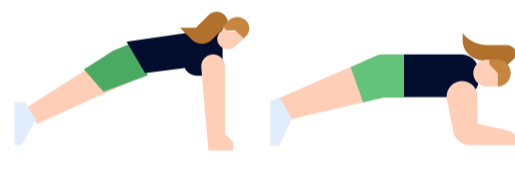
Plank jacks

15 reps



Plank to squat

10 reps



Forearm to push-up plank

5 reps

Version adaptée : 2 x 4 tours avec 1' à 2' de récup' entre les deux blocs.

12 reps

8 reps

4 reps

#### Bloc 3 - Cardio Tabata

🕒 10 min

🔄 16 tours



Run & Back run sur 3 mètres

20"

Récupération

10"

Version adaptée :  
2 mn de récup après 8 tours

#### 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 4 - WOD FOR TIME

🔄 10 tours



Ground to overhead

10 reps



Tuck jumps

5 reps



Push up

1 rep  
+ 1 rep à chaque nouveau tour

Version adaptée : 6 tours

idem

idem

idem

#### Bloc 5 - Respiration

🕒 5 min



Position allongée

Repirer par le nez, inspirer sur 5",  
expirer sur 5" et rétention  
pulmonaire sur 5".

# Opération Reprise

par **SE** SportEasy

## Explication des exercices Semaine 4

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

### Bloc 1 - Mobilité

#### Chat/Vache



En position de quadrupédie, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, antéverser votre bassin et creuser votre dos, puis pour l'arrondir.

#### Table



En position de quadrupédie, venir toucher coude-genou opposée puis extension. Alternier les côtés.

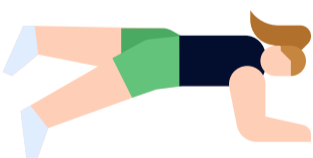
#### Grenouille



En position de quadrupédie, en appui sur les coudes, ouvrir les hanches et les pieds en rotation externe.

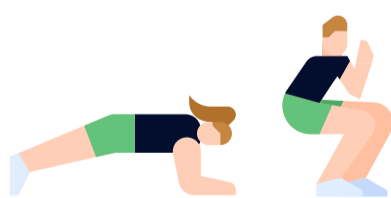
### Bloc 2 - Renforcement core

#### Plank jacks



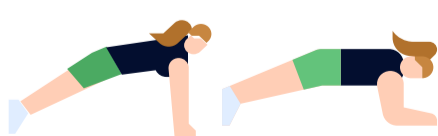
En position de planche, écarter les pieds en un temps puis revenir pieds joints également en un seul temps.

#### Plank to squat



En position planche, se déplacer en position de squat puis revenir en position de planche.

#### Forearm to push up plank



En position planche, descendre sur un coude puis sur l'autre puis remonter sur les mains alternativement. À chaque round, changer le bras qui descend en premier.

### Bloc 3 - Cardio tabata

#### Run & Back run



Courir vers l'avant et retour en course arrière. Changer l'appui qui bloque le changement de direction à chaque séquence.

### Bloc 4 - WOD FOR TIME

#### Ground to overhead



En position debout, écartement des pieds plus large qu'en squat, venir toucher le sol en gardant le dos droit puis pousser dans les jambes et finir bras tendus au dessus de la tête.

#### Tuck jumps



En position debout, faire un saut groupé. Faire en sorte que les genoux dépassent l'articulation des hanches.

#### Push up



En position de planche, descendre pour flirter avec le sol puis repulser le sol et finir bras tendus. Attention à ne pas faire de vague avec le dos.

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.

