

PARTIE PROTOCOLES

L'objectif est de piocher dans ces protocoles. Essayer de toucher à tous les ateliers et de réaliser plus régulièrement ceux qui vous concernent directement. Pas de vitesse ! De la justesse dans le geste.

Protocole équilibre 3 à 5 séries (Niveau + sur un pad de proprioception)

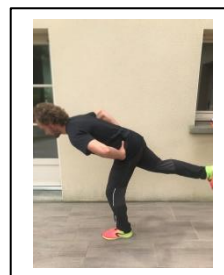
10 genoux qui monte / jambe



10 jambe sur le côté / jambe

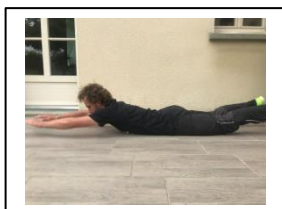


10 jambe en arrière / jambe

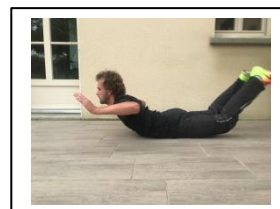
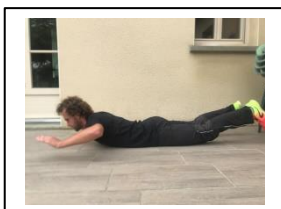


Protocole dos 3 à 5 séries

20 bras qui se tendent devant

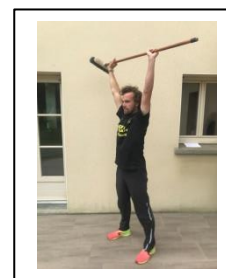
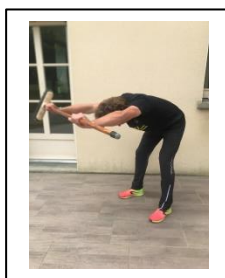
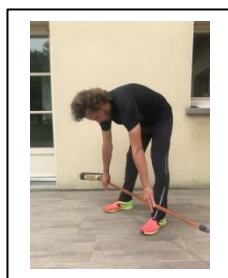


20 fermetures dos



(Niveau + avec un bâton ou poids dans les mains)

20 remontées de bâton en deux étapes (Niveau + : avec un peu de poids)

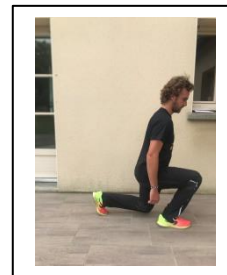
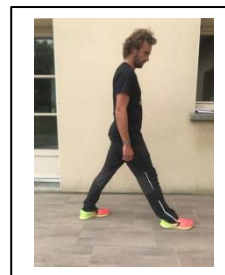
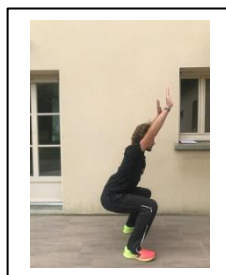
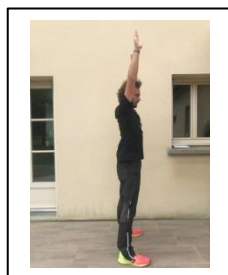
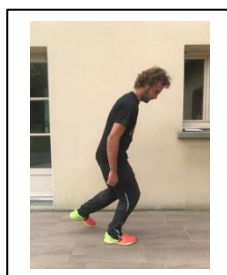


Protocole quadriceps 3 à 5 séries (Niveau + avec barre sur les épaules 10Kg max)

20 oscillations genoux

20 squats bras tendus

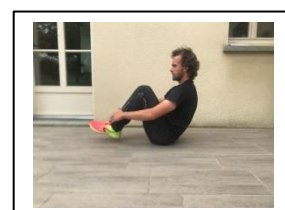
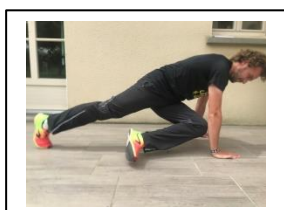
10 fentes /jambe



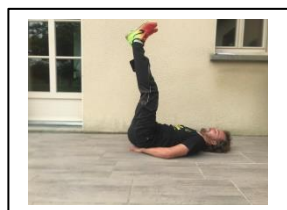
Protocole abdominaux 5 séries (Niveau + 1 toupie gainage entre chaque série)

10 à 20 genoux-coude/jambe

10 à 20 rameurs complets



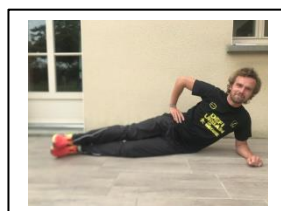
20 levées de bassins jambes tendues



Protocole ischio/oblique 5 séries

10 à 20 montées de bassin/jambe

10 à 20 oscillations latérales/côté



PARTIE CARDIO

L'objectif de cette partie est de jongler entre les possibilités de travailler votre cardio. Vous avancez à votre rythme en respectant les niveaux. Les plus en forme peuvent additionner plusieurs efforts différents. (Exemple : niveau 1 corde à sauter + niveau 2 burpees). Dirigez-vous vers le cardio qui vous plaît le plus, le travail au niveau cœur est identique. Soyez vigilants à tout de même varier pour casser la monotonie et éviter les tendinites en répétant tout le temps les mêmes efforts. Prenez un rythme qui vous permet de maintenir votre motivation. N'enchaînez pas jusqu'à vous dégoûter. Vous travaillez sur le long terme, vous n'êtes pas pressés !

Evolution corde à sauter (réaliser 3x niveau 1 avant de passer niveau 2...idem niveau 2 etc..)

Niveau 1 : 10 x 30'' sauts 30'' récup

Niveau 2 : 2 X (8 x 30'' sauts 30'' récup) + 3' récup

Niveau 3 : 15 x 40'' sauts 20'' récup

Niveau 4 : 12 x 1' sauts 30'' récup

Niveau 5 : Plaisir

Evolution course à pied (réaliser 3x niveau 1 avant de passer niveau 2...idem niveau 2 etc..)

Niveau 1 : 2x6' de 15''/15'' récup 3'

Niveau 2 : 3x5' de 20''/40'' récup 3'

Niveau 3 : 15' de 30''/30''

Niveau 4 : 2x8' de 15''/45'' récup 5'

Niveau 5 : 10' 30''/30'' récup 5' + 10' 15''/15''

Evolution burpees (réaliser 5x niveau 1 avant de passer niveau 2 ... idem niveau 2 etc..)

Niveau 1 : 5x8 récup 2'

Niveau 2 : 5x10 récup 1'30

Niveau 3 : 5x12 récup 1'

Cardio plaisir

Vélo (varier les allures, accélérer en côtes, faire plusieurs kilomètres en petit plateau ...)

Basket, beach volley, foot... (En petits effectifs pour multiplier les efforts...)

Piscine, sports nautiques (le cardio travaille naturellement ...)