

# Entretien physique décembre 2020

## Programmes d'entraînements cardio

**Alternez les 3 séances suivantes (course ou vélo):**

- Séance en continu** : 30 à 45 minutes à 75% VMA / 165 bpm (+/- 10).
- Séance 30''/30''** : 12 minutes de course à 70% VMA (160bpm +/- 10). Puis 8 x 30/30 (30'' à 100% / 30'' de récup en course lente). Soit 20 minutes de course au total avec 8 accélérations.
- Séance HIIT** : 15' à 70% VMA/ 160bpm (+/-10). Puis 18 x 8/12 (8'' à 110% / 12'' de récup active). Enfin 5' à 60% de VMA.

**Après chacune des séances => Étirements membres inférieurs : 20'' mini. par groupe musculaire.**

Dos / ischios	Mollets	Quadriceps	Psoas	Fessiers

## Programmes d'entretien musculaire

**Échauffement :**

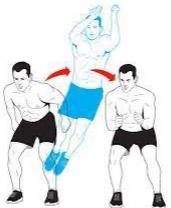
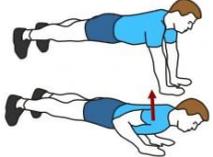
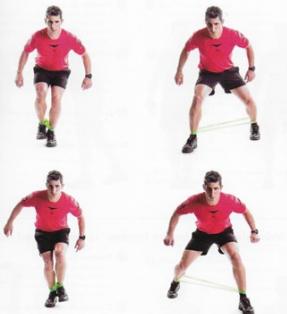
<b>Chaise (30'')</b> 	<b>Mollets (x12)</b> 	<b>Squat (x12)</b> 	<b>Ischios (12+12)</b> 
<b>Pompes (x12)</b> 	<b>Fentes (x12)</b> 	<b>Burpees (x 12)</b> 	

**Alternez parmi les 3 séances suivantes pour varier les plaisirs :**

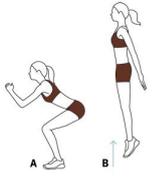
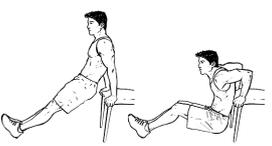
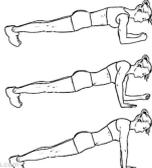
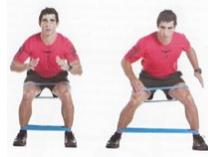
**PROG 1 : 3 tours de 6 ou 8 ateliers. 1' de récup à la fin du tour (s'hydrater).**

BAS	HAUT	ABDO / GAINAGE	PREVENTION
Saut longueur max (x 8) stabiliser la récep. 	Fixateur bâton (x 12) 	Superman 45'' 	Rotateurs épaules (10/10/10) 
Sauts vers le haut (x8) atterrir sans faire de bruit 	Pompes plongées (x8) Pompes plongées pour les pectoraux, les deltoïdes, les trapèzes et les triceps 	Hollow 45'' 	Pas latéraux (30'') 

**PROG 2 : 3 tours (6 ou 8 ateliers), 1' de récup à la fin du tour (s'hydrater).**

BAS	HAUT	ABDO / GAINAGE	PREVENTION (Si vous avez le matériel...)
Sauts latéraux (x 8)	Pompes serrées (x 12)	Single bridge 10 + 10	Épaules Y (x12)
			
Fentes sautées (x10)	Wall slide (x15) gardez le contact mur.	Planche + touches ép (30'')	Pas hockeyeur (30'')
			

**PROG 3 : 3 tours, 1' de récup à la fin du tour (s'hydrater).**

BAS	HAUT	ABDO / GAINAGE	PREVENTION (Si vous avez le matériel...)
Squats jump (x 8)	Pompes déplacement (x12)	Abdo du bas (x 20)	Épaules bâton (x12)
			
Fentes bulgares (2x8)	Dips (x12)	Planche => pompes (x12)	Pas latéraux (30'')
			

**Après chacune des séances => Étirements : 20'' mini par groupe musculaire.**

Dos / ischios/ mollets	Quadri	Psoas / Fessiers	Pectoraux (x2)	Triceps (x2)
				

**5 minutes de Cohérence cardiaque (avec l'application « Respirelax+ ») **tous les jours.****

- Mettez votre téléphone en mode avion et lancer l'application « Respirelax+ » en réglant les paramètres sur une séance de 5 minutes / inspiration 5 sec / expiration 6 sec / « son » validé / « musique » désactivé (à adapter en fonction de vos sensations).
- Installez-vous sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier, dos droit, épaules relâchées, mains à plat sur les cuisses.
- Respirez simplement en suivant le rythme indiqué par l'application.
- Quand votre esprit s'écarte du souffle, ramenez votre attention vers la respiration (autant de fois qu'il le faut...).
- Essayez d'utiliser toute l'amplitude respiratoire : thoracique et surtout ventrale.