

## Sport Santé Bien-être Spécial Confinement

Séance n°3 / ?... Durée 1h30, intensité moyenne de la séance : 7/10

**EQUILIBRE** : sur coussin/bosu/serviette pliée/ce que vous avez à disposition comme support instable (mais pas trop quand même...). Durée 45', intensité moyenne : 6/10

1. Debout sur le bosu **sur une seule jambe**, l'autre en l'air, restez 40'' sans tomber. Faire cela 3 fois pour chaque jambe.
2. Debout sur le coussin sur une seule jambe, l'autre en l'air, restez 40'' sans tomber en **bougeant la jambe libre** dans tous les sens. Faire cela 3 fois pour chaque jambe.
3. Debout sur le coussin sur une seule jambe, l'autre en l'air, restez 40'' sans tomber en **bougeant les bras** dans tous les sens. Faire cela 3 fois pour chaque jambe.
4. Debout sur le coussin sur une seule jambe, l'autre en l'air, restez 40'' sans tomber, **les yeux fermés**. Faire cela 3 fois pour chaque jambe.
5. Réalisez 15 fentes avec la jambe avant sur le coussin d'équilibre. Restez 3 secondes à chaque fois en position de fente. Faire cela 3 fois pour chaque jambe :



6. Pour terminer, dans la même position que (5), surélevez le pied arrière sur un step/banc/lit, et restez ainsi en position de fente pendant 40'' en faisant rebondir une balle de tennis sur votre raquette. A faire 4 fois pour chaque jambe.

Si vous n'arrivez pas à progresser sur les niveaux (1,2,3,4,5,6...), restez et répétez le niveau sur lequel vous êtes en réussite.

**CARDIO 45'**, intensité moyenne 7/10. Entraînement polarisé (20% du temps au-dessus de 8/10, 80% en dessous de 5/10) :

- Échauffement cardio de votre choix 10', intensité 4/10
- Réaliser 1' d'efforts à une intensité de 8/10 enchainés par 3'20 de cardio de votre choix à intensité 4/10 (évitez les efforts dans les zones 5-6-7/10)

Répétez cet enchainement 7 fois. Il y a donc 7 séries de 1' d'efforts chacune.

Pour chaque série, voici les efforts à faire pendant 1 minute :

- Série n°1 et 2 : effort = burpees
- Série n°3 et 4 : effort = mountain climbers
- Série n°5 et 6 : effort = jumping jack
- Série n°7 : effort = burpees

Lors de la minute d'efforts : **ATTENTION à ne pas faire dériver votre intensité personnelle vers 9/10 ou 10/10...** (Notamment sur la 7<sup>ème</sup> série)

