

Sport Santé Bien-être Spécial Confinement

Séance n°4 / ?... Durée 1h00, intensité moyenne de la séance : 7/10

1. Échauffement tendino-articulaire, musculaire et cardiaque : 15'
2. AMRAP (As Many Round As Possible en 20') (Le but est donc de faire un maximum de tours en 20 minutes). Attention, l'intensité monte très vite sur cet exercice si elle est mal gérée (intensité 8/10 si bien gérée, 10/10 si mal gérée...)

1 tour est constitué des 5 exercices suivants :

- 50 squat
- 40 jumping jack
- 30 tours de corde à sauter
- 20 montées de genoux par jambe
- 10 pompes

Il faut donc faire le maximum de tours en 20 minutes. ATTENTION A NE PAS PARTIR TROP VITE. Soyez constant dans l'effort. Soyez sur la durée plutôt que sur l'intensité.

Récupération 5'.

3. EMOM abdos (Each Minute One Mouvement : toutes les minutes un mouvement) intensité 8/10

A chaque début de minute, vous devez faire 10 abdos. Une fois les 10 abdos terminés, vous vous relevez, et vous faites des fentes en alternant jambe droite et jambe gauche.

Vous comptez le nombre de fentes.

Arrivé aux termes de la minute, vous arrêtez de faire des fentes et vous faites de nouveau 10 abdos. Une fois cette nouvelle série de 10 abdos terminée, vous refaites des fentes en reprenant à partir du chiffre où vous vous étiez arrêté à la série d'avant.

Et ainsi de suite, dès qu'une nouvelle minute commence, vous arrêtez les fentes et devez obligatoirement faire 10 abdos.

L'exercice s'arrête quand vous avez totalisé 150 fentes.

Récupération 5'.

4. Pour terminer, faire 10 x 20 secondes de gainage (tout type de gainage possible), intensité 5/10
5. Étirements à froid, détachés de la séance (donc 1 ou 2 heures plus tard). Intensité 2/10

