



Cardio training et Renfo	Exercices de niveau 1 ou 2 au choix (sur une durée ou un nombre de répétitions) Pour choisir ton niveau, les mouvements des 5 dernières secondes ou séries doivent être crispés et ralentis!		Niveau 1	Niveau 2	Récupération de 5 secondes de type	Motifs de No REP ! 
	Niveau 1	Niveau 2				
1	35 sec	Tippings rapides				-Etre trop raide sur ses jambes -S'écraser à chaque appui
2	30 sec	Superman: lever le buste puis les jambes en alternance				- Tête en extension. - Pas d'extension complète des bras, et des jambes - Repose le corps sans contrôle (Ne pas entendre de bruit lorsque le corps(buste et/ou jambes) touche à nouveau le sol en position de repos)
3	25 sec	Spider plank : ramener le genou au coude				- Dos cambré ou dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin- genoux) - Fermeture des hanches (absence d'alignement épaules – bassin- genoux). - Epaules trop en avant ou trop en arrière
4	20 rép	Lunges alternées : légère flexion			Passive obligatoire	- Mouvements partiels, ou non alternés. - Écrasement vers l'avant du genou (le genou dépasse la pointe du pied) - Descente non contrôlée. - Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin) - Flexion du genou avant n'atteignant pas 90° : niveau 2
5	15 rép	Bottle Thrusters				- Descente non contrôlée. - Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin) - Pas d'extension complète des bras au-dessus de la tête (avec bouteille/sac) - Absence d'alignement bassin épaules en fin d'extension (corps droit à la fin du mouvement) Pas d'extension complète (Les oreilles sont derrière les biceps.)
6	10 rép	Squats latéraux				- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur. Déplacements des pieds. - Arrondir le dos. - Mouvements partiels, descente non contrôlée. - Absence de saut (d'impulsion) en phase haute: Niveau 2
7	5 rép	Burpees				- Pose le bassin au sol - Pas de saut extension (mains non claquées au-dessus de la tête) à la verticale des pieds...-Réception du saut extension non amortie par une flexion des genoux. - Pas d'extension complète des bras en phase haute. - N'effectue pas la pompe complète en position corps tendu (alignement épaules-bassin- genoux) sur les bras - Ne vient pas toucher la coupelle en phase basse: Niveau 2

CONSIGNES

Enchaîner des mouvements sur une durée ou un nombre de répétitions avec 5 sec de récup passive
Récup 1'30 à la fin des 7 exercices
Réaliser 2 à 3 rotations (entre 13' et 19')



Pense au Contrôleur d'Exécution des Mouvements



Hydrate toi régulièrement



Matériels nécessaires:
1 tapis

Attention!!

FC de départ= puls/min
FC en fin = < 180puls/min

Pour plus de précisions, ou pour répondre à tes interrogations
*cf document « Gardez la pêche en période confinement »