RESTONS EN FORME !

Semaine 2 - Séance 3

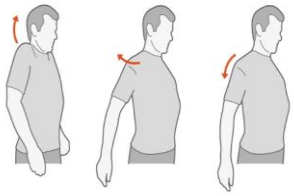
Maxence, joueur et entraineur au CSB, vous prépare trois fois par semaine des séances qui seront mis en ligne sur le site du club ainsi que de courtes vidéos expliquant les exercices via Instagram et Facebook !

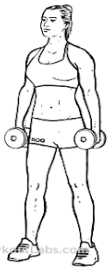
N'hésitez pas à partager vos propres vidéos pendant que vous effectuez la séance et à tagguer @courbevoie_basket92 sur Instagram.

I. WARM-UP :

A) Faire 2 fois ce circuit sans pause :

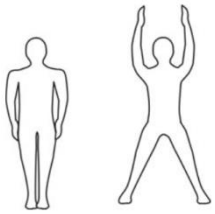
- 5 Rotations épaule en avant
- 5 Rotations épaule en arrière
- 10 petits cercles en avant bras tendu (avion)
- 10 petits cercles en arrière bras tendu (avion)
- 10élévation latéral
- 10 Push hands up (développés épaules)





B) Réveil musculaire –Membre Inférieure :

Faire le circuit 3X de suite : Récupération de 10 secondes entre chaque exercice.

Saut Pieds Joints	Jumping-Jack	Gainage Dynamique
		
30 petits sauts	10 Jumpings-jack	20secondes

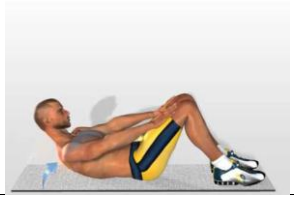
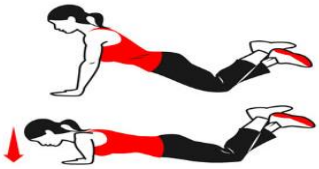
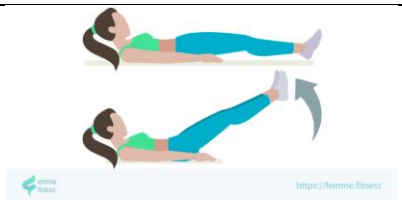
II. PROGRAMME DE RENFORCEMENT-CARDIO:

Faire le plus vite possible la pyramide croissante 5-10-15-20-25 !

Il faudra faire 5 répétitions de Air Squat+ 5 sit-ups + 5 pompes + 5 fentes alternées + 5 élévations de jambes + 5 dips, puis 10 Air squat, 10 sit-ups, 10 pompes…. Jusqu'à 25.

Vous arrêtez votre chronomètre à la fin de toutes les répétions.

Réaliser les mouvements dans une amplitude complète.

Nom de l'exercice	Illustration
Air Squat	
Sit-ups (main sur les cuisses)	
Push-up (sur les genoux ou pas)	
Fentes Alternées - Faire pour chaque jambes le nombre de répétitions	
Elévations Jambes	
Dips	