



RESTONS EN FORME !

Semaine 3 - Séance 2

Maxence, joueur et entraîneur 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 !

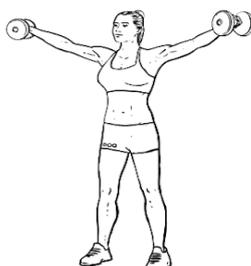
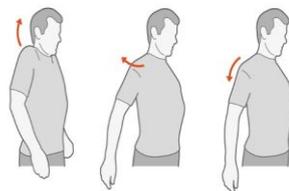
N'hésitez pas à partager vos propres vidéos pendant que vous effectuez la séance et à tagguer @courbevoie_basket92 sur Instagram.

I. WARM-UP:

A) Réveil Articulaire :

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)
- 10 élévation latéral
- 10 Push hands up (développés épaules)



B) Travail de Mobilité du Dos :

- 4 exercices pour réveiller les muscles du dos.
- Réaliser les exercices dans l'ordre sans pause.
- Faire 1 fois le circuit.

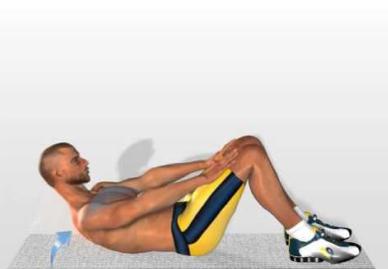
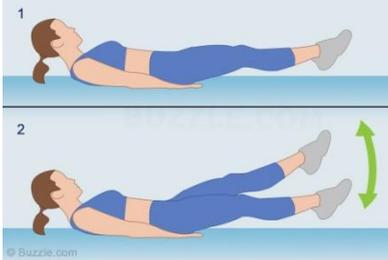
Nom de l'exercice	Illustration	Répétition
Chat (4pattes) – Arrondir le dos puis cambrer		6 arrondissements
Ouverture Rachis (coude)		6 de chaque côté
Essuie-glace		6 rotations
Ouverture cage thoracique		6 ouvertures

II. CIRCUIT ABDOMINAUX :

- **Niveau 1** : 30sec de Travail / 1min de Repos (Faire 4 Rounds) = Temps Total 30 min
- **Niveau 2** : 30sec de Travail / 30sec de Repos (Faire 4 Rounds) = Temps Total 22 min
- **Niveau 3** : 30sec de Travail / 15sec de Repos (Faire 4 Rounds) = Temps Total 18 min

Vous devez enchaîner les 5 exercices pour faire 1 Round.

Vous aurez 1 minute de récupération entre chaque Rounds.

Nom de l'exercice	Illustration
<p>1) Dead Bug (Alterner jambe gauche + main droite et jambe droite +main gauche)</p>	
<p>2) Crunch Rameur</p>	
<p>3) Crunch (sit-up)</p>	
<p>4) Battement des jambes</p>	
<p>5) Elévation jambe</p>	

III. Travail de Gainage :

Défi Gainage !!!

Tenir le maximum à la planche classique, gainage latéral droit et gainage latéral gauche.
Vous aurez une série de chaque à faire.

Votre Temps de Travail = votre Temps de Récupération !

Explication :

Si je tiens 1 minute à la planche, alors j'ai 1 minute de repos.

J'effectue ensuite le gainage latéral droit pendant 40 secondes j'aurai 40 secondes de récupération.

Enfin je finis par le gainage latéral gauche et je tiens 40 secondes.

J'ai fini la séance.

Muscles ciblés	Illustration	Répétitions	Recommandation
Planche - Grand droit		Tenir le temps maximum	Bouger le moins possible le bassin
Gainage latéral Droit-Oblique		Tenir le temps maximum	Avoir le bassin le plus haut possible tout le long de l'exercice
Gainage latéral Gauche-Oblique		Tenir le temps maximum	Garder le bassin le plus haut