

Une semaine de préparation physique pour l'université Gustave eiffel

« Nos seules limites sont celles que nous nous fixons »

Voici un programme d'entretien de vos qualités physiques au regard du contexte. Nous vous accompagnerons jusqu'au bout. Postez sur la page facebook de l'université vos résultats et vos vidéos.

Je vous propose donc 3 séances / sem à faire en intérieur et sans matériel.

Séance 1 : Cardio. À vous de réaliser le circuit et donner votre temps ou poster de Photos sur le FB des SUAPS.

Séance 2 : Renforcement musculaire en respectant et en enchainant bien les mouvements sans pause.

Séance 3: Circuit training

**En fonction de votre niveau pratique, choisissez votre niveau de difficulté.
À vous de jouer.**

SÉANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
challenge cardio entre vous Envoyez vos temps et vos vidéos sur facebook	Une Séance de Renforcement musculaire.	Une séance Cardio sous forme de circuit training pour travailler tous le corps.

SÉANCE 1 / CARDIO

À vos baskets et votre bouteille d'eau.

Exercices

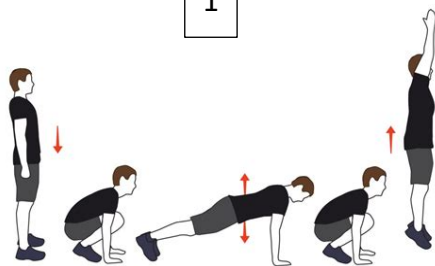
- 1/ 10 Burpees
- 2/ 30 Squats sautés
- 3/ 10 pompes (sur genoux ou sur les pieds)
- 4/ 30 touch toes
- 5/ 30 toucher chevilles

Circuit training débutant
Réaliser 3 séries

Circuit training débrouillé
Réaliser 5 séries

Circuit training expert
Réaliser 7 séries
Attention 15 burpees pour le niveau expert

1



2



4



3



5



SÉANCE 2 RENFO MUSCULAIRE

Gainage : (2 x 30'' par posture)

- Face, côté D, côté G, ventre, appui croisé
- Soyez exigeants sur vos postures

expert : 2 X 45 sec.



Défi pompes :

Réaliser 10 Pompes (sur genoux ou sur les pieds), prendre 40 sec de pause et recommencer. À réaliser 10 fois.

débutant : 10 pompes.
Pauses: 40 sec
Réaliser 10 séries

débrouillé : 15 pompes.
Pauses: 40 sec
Réaliser 10 séries

expert : 20 pompes.
Pauses: 40 sec
Réaliser 10 séries

Renforcement bas du corps : (Réaliser 3 series)

- 1/ chaise pendant 30 sec
- 2/ ½ squat (15 reps) en tenant 1 bouteille d'eau bras tendus
- 3/ 6 Squats sautés très explosifs (+ 20 cm de hauteur)
- 4/ Adducteurs avec fentes latérales (3 x 6 en 4''s pour descendre /1''pour remonter).

2

1



3



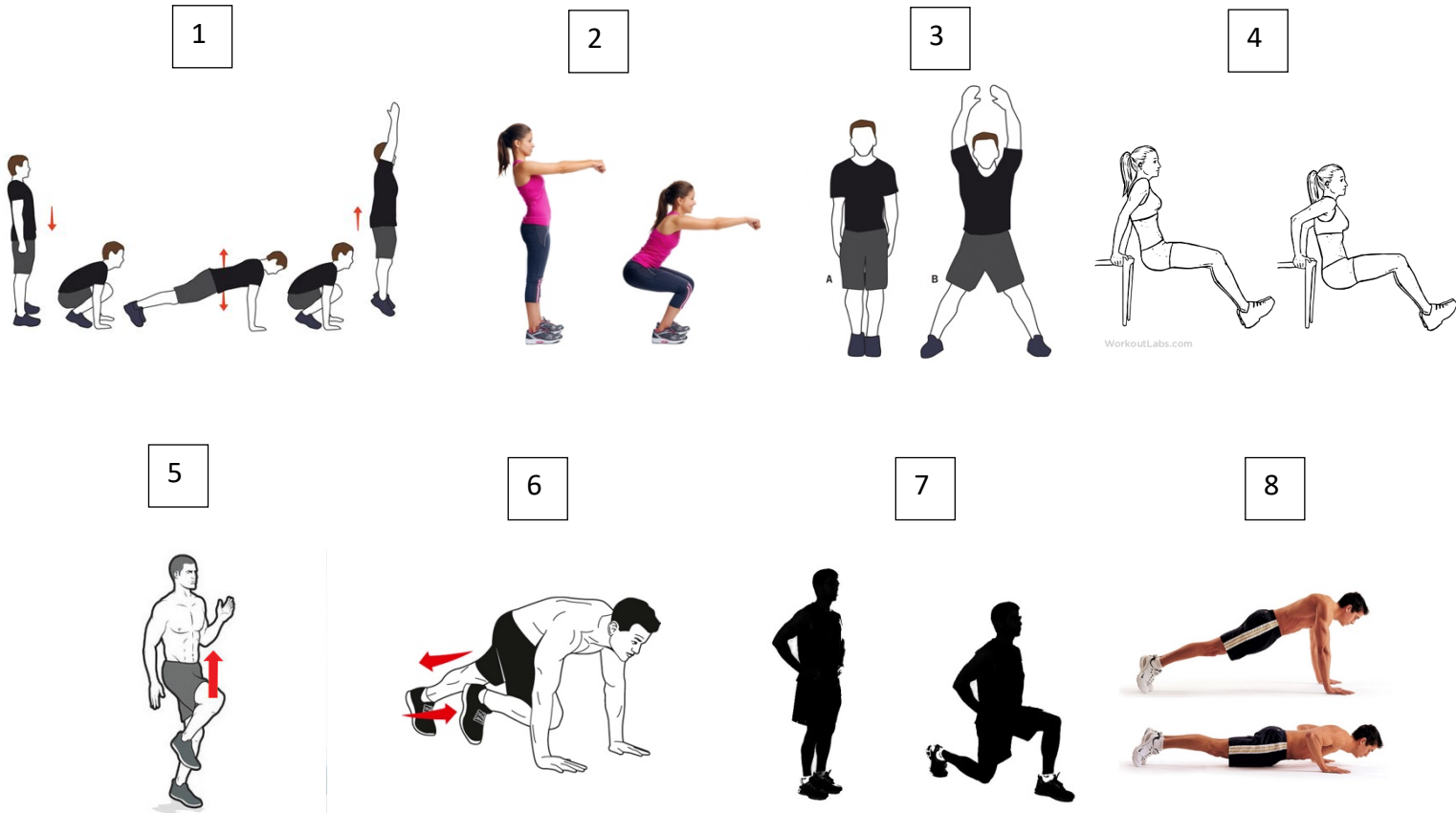
4



SÉANCE 3. CARDIO

CIRCUIT TRAINING 1- CARDIO

Réaliser ce circuit training



Exercices

- 1/ Burpees
- 2/ Squat
- 3/ Jumping Jack
- 4/ Dips
- 5/ montée de genoux
- 6/ montain climber
- 7/ fente alternées
- 8/ Pompes

Circuit training débutant

20 s effort / 20 s repos

Réaliser 3 séries

Récupération 2 min entre chaque série

Circuit training débrouillé

30 s effort / 30 s repos

Réaliser 5 séries

Récupération 2 min entre chaque série

Circuit training expert

30 s effort / 15 s repos

Réaliser 7 séries

Récupération 2 min entre chaque série