

AGBA
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 20/04/2020

- REVEIL ARTICULAIRE ET ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE - pendant 15 min

—> **Déverrouillage articulaire** : petits/grands cercles avec les bras, cercle avec bassin et les genoux

—> **Montée du cardio** : petit run, burpees, marche de l'ours, course sur place montée de genoux/talons-fesses, mountain climber

—> **Mouvement en amplitude sous tension [obligatoire] type yoga** comme à l'entraînement : « salut au soleil », pose du cobra, voir vidéo Instagram ...

- MISE EN CHARGE PROGRESSIVE SPECIFIQUE (mouvements précis, lents et amples) :

1. Squat **x10 rep**
2. Squat latéral. **x10 rep**
3. Corde à sauter/ sauts sur place/ double tap **x20 rep**
4. Soulevé de terre avec/sans élastique // 2 pied ou 1 pied **x20 rep**
5. Tirage horizontal avec élastique/pack d'eau en étant penché en avant **x15rep**
6. Élévations frontales / latérales / overhead (au-dessus de la tête) avec un poids ou bouteille d'eau **x10 rep de chaque**
7. Planche mains/coudes **x10 rep (haut+bas = 1)**

→ WOD :

- **Bloc 1 : circuit de 3 exercices 30sec effort / 30sec repos à réaliser 3 fois.**

- **Bloc 2 : 4 Tabata 20/10 (20sec d'effort / 10sec repos x 8. Un tabata = 4min d'effort).**

ASTUCE : Télécharger une application d' « interval timer »

- + finisher 

BLOC 1 (30/30)

1. Course sur place montées de genoux
2. Poirier (Option facilité : planche sur les mains avec pieds sur une chaise)
3. Sit-ups
x3



BLOC 2 (Tabata 20/10)

1. Tabata Pompes (Option facilité : finir les pompes sur les genoux)
2. Tabata Fentes sautées (Option facilité : ne plus sauter)
3. Tabata Planche mains/coudes (Option facilité : rester en planche)
4. Tabata Planche ventrale (superman)



→ MAX BURPEES EN 1MIN !

- RETOUR AU CALME
- **ETIREMENTS LÉGERS - 10 min**
- **DOUCHE FROIDE**

Rappelez-vous que ce n'est pas la quantité qui compte mais la qualité !

Tenez le coup, gérez votre effort pour terminer l'entraînement entièrement et ne pas sauter des intervalles.