**Semaine 3**

Méthode pour créer vos séances

* **Répartition des exercices par familles (recherche internet pour enrichir votre bagage !)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Famille**  **HAUT DU CORPS** | **Famille**  **BAS DU CORPS** | **Famille**  **CEINTURE ABDO** | **Famille**  **COMPLET - CARDIO** |
| * Pompes * Elévation latérale * Dips * … | * Squat * Box jump * Fente avant * … | * Crunch * Gainage * Chaise * … | * Boxing-montées de genoux * Burpees * Jumping Jack * … |

* **Choix des exercices qui vont constituer votre enchainement** :
  + Travailler une seule famille ou travailler toutes les familles.

**CONSEILS : Toujours intercaler un exercice de la famille CEINTURE ABDO après un exercice.**

* **Choix du nombre d’exercices qui vont constituer votre enchainement** :
  + Très dépendant de la durée de l’exercice !
  + Très dépendant du nombre d’enchainement que vous allez réaliser !

**CONSEILS : La durée totale de l’effort physique devra être d’environ 5’ pour un débutant, environ 7’ pour un débrouillé, environ 10’ pour un expert.**

* **Choix de la durée de l’exercice** :
  + Débutant : 20’’ ; Débrouillé : 30’’ ; Expert : 45’’
* **Choix de l’intensité des exercices** :
  + Débutant : lent ; Débrouillé : naturel – rapide ; experts : à fond.
* **Choix de la durée de la récupération entre les exercices :**
  + Débutant : 20’’ ; débrouillé : 10’’ ; expert : 0’’
* **Choix de la durée de la récupération après un enchainement** :
  + Débutant - Débrouillé - Expert : 1’30. (Hydratation – Etirements)
* **Choix du nombre d’enchainement que vous allez réaliser :**
  + Débutant : 3 ; Débrouillé : 3-4 ; Expert : 4-5-6.

**CONSEILS : ce choix est très dépendant de la durée des exercices et du nombre d’exercices dans un enchainement.**

**Exemples**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Débutants** | **Débrouillés** | **Experts** |
| **Choix des exercices et nombre d’exercices** | ***6 exercices***  **Boxing montée de genou**  **Gainage**  **Jumping jack**  **Crunch**  **Box jump**  **Chaise** | ***5 exercices***  **Burpees**  **Gainage**  **Pompes**  **Crunch**  **Climb mountains** | ***4 exercices***  **Burpees**  **Crunch**  **Pompes**  **Dips** |
| **Durée de l’exercice** | **20’’** | **30’’** | **40’’** |
| **Intensité des exercices** | **Lente** | **Rapide** | **Très rapide** |
| **Durée récup entre les ex** | **20’’** | **10’’** | **0’’** |
| **Durée récup après un enchainement** | **1’30** | **1’30** | **1’30** |
| **Nombre d’enchainement à réaliser** | **3** | **3** | **4** |
| **Durée totale de l’effort** | **6’** | **7’30’’** | **10’40’’** |
| **Nombre de séances à réaliser dans la semaine** | **3** | **3** | **3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bilan fin de séance**  **« Mon ressenti »** | **Trop facile** | **Facile** | **« Juste comme il faut ! »** | **Trop difficile** |
| Résultat d’images pour émoticones |  | Résultat d’images pour émoticones | Résultat d’images pour émoticones |
| **MODIFICATIONS A APPORTER** | Sortez de votre zone de confort !  Arrachez vous un peu ! Vous n’êtes pas à Disneyland ! | Jouer sur la durée et/ou l’intensité et/ou la récup pour rendre plus difficile. | Poursuivez avec ces mêmes choix jusqu’à ce que cela devienne « facile » | Jouer sur la durée et/ou l’intensité et/ou la récup pour rendre plus facile. |

**Pour terminer :**

**Echauffez vous avant votre séance ou bien faites un enchainement très lentement avant de commencer votre travail en intensité.**

**On ne lâche rien**