**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**