

Fiche Entraînement : Préparation Physique Générale N°2

(30 secondes de travail, 30 secondes de récupération)



	Intitulé de l'exercice	Répétitions ou temps	Charge et récupération	Consignes
Exercice N°1 Travail sur l'augmentation et la maîtrise de la fréquence cardiaque	Jumping jacks 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°2	<ul style="list-style-type: none"> - Se tenir droit, les pieds joints avec les bras tendus le long du corps et le regard à l'horizontal - Sauter en lançant les pieds sur le côté, tout en levant les bras au-dessus de la tête - Revenir à la position initiale avant de recommencer le mouvement
Exercice N°2 Travail sur le haut du corps (ceinture abdominale)	Gainage sur les avants bras 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°3	<ul style="list-style-type: none"> - Sur les avant-bras - Corps droit des épaules aux chevilles - Tronc gainé - Maintenir la position
Exercice N°3 Travail sur le bas du corps (fessiers, ischio-jambiers et quadriceps)	Montée de chaise 	30 secondes	Sans charge ou avec haltère légère dans chaque main. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°4	<ul style="list-style-type: none"> - Debout le dos droit avec le regard à l'horizontal - Monter avec l'aide d'une jambe afin d'amener la deuxième sur la chaise et maintenir le corps droit - Revenir au sol avec la jambe qui a permis de monter sur la chaise - Appliquer la même consigne mais avec l'autre jambe
Exercice N°4 Travail sur le haut du corps (triceps)	Dips sur chaise 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°5	<ul style="list-style-type: none"> - Les pieds sont en appui au sol - Éloigner les pieds afin d'augmenter la difficulté - Coudes collés au tronc - Expirer dans la montée
Exercice N°5 Travail sur le Haut du corps (pectoraux et ceinture abdominale)	Pompes et rotation 	30 secondes	Sans charge ou avec haltère légère dans chaque main Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir recommencer l'exercice N°1	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement tête / tronc / jambes - Inspirer dans la descente - Poitrine touche le sol - Expirer dans la montée - En position haute tendre le bras vers le haut afin d'effectuer une rotation du tronc

Niveau débutant ou jeune => réaliser la moitié des temps, faire 3 tours

Niveau confirmé => réaliser la totalité des temps, faire 3 tours

Niveau Expert => faire 5 tours