

Dates 24/03	Thème PROGRAMME CONFINEMENT	Intensité +++/5	Réalisé par Antoine CANTOURNET 3 <sup>e</sup> année de licence STAPS Entraînement sportif <i>acantournet@gmail.com</i>
----------------	--------------------------------	--------------------	---

<b>Echauffement</b>		Remarques : tout doit se faire le dos droit, un écartement des mains égal à 2x la largeur d'épaule	
<b>Exercices</b>	<b>Consignes</b>	<b>Nb de répétitions</b>	<b>Tempo</b>
Tirage d'arraché	Position de départ : penché en avant manche au niveau des genoux Position arrivée : debout barre sous le menton	5 de chaque, 10, 15 puis 20	Moyen
Arraché force	Position de départ : debout bras tendus vers le bas Position arrivée : debout bras tendus au dessus de la tête		
Squat overhead	Position de départ : debout bras tendus au dessus de la tête Position arrivée : assis en ½ squat bras tendus au dessus de la tête		
<b>Bloc</b>		Remarques : à essayer de faire le plus rapidement possible (on peut monter jusqu'à 20 reps)	
<b>Exercices</b>	<b>Consignes</b>	<b>Nb de répétitions</b>	<b>Tempo</b>
Count burpees	Mouvements : squat, planche, squat	5 de chaque, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 14, 13,...5	Rapide
Thrusters	Mouvements : squat, push press		
Plank pyramide unilatéral	Mouvements : toucher la cheville avec la main opposée		
Curl and push alterné	Mouvements : curl biceps, développé militaire		