

SCARPA'COACH #6

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Que vous suiviez le programme depuis le début ou que vous nous rejoigniez aujourd'hui, il n'est jamais trop tard pour se lancer !
Chaque séance est une occasion de progresser, de gagner en confiance et de se rapprocher de votre objectif. L'essentiel n'est pas d'être parfait, mais d'être régulier et de prendre du plaisir à s'entraîner.
Au programme de ce nouveau volet :

Un conseil : partagez vos séances ! Entre amis, en famille ou entre collègues, s'entraîner à plusieurs est souvent le meilleur moyen de rester motivé et de repousser ses limites.

Le volet n°6 est disponible dès aujourd'hui.



× ×

× ×

EXPLICATIONS & CONSEILS DES CIRCUITS

× ×

× ×

× ×

ÉCHAUFFEMENT

C'est une **mise en route** pour préparer son corps à faire la séance.

Réalises le à **ton rythme**, tu peux prendre 1 minute de repos entre chaque tour du circuit.

SÉANCE

Composante principale de la séance du jour ! **Donnes toi à fond** sur ce circuit.

Tu restes **toujours à ton rythme**, s'il faut réduire le temps de travail, augmenter les phases de récupération ou même retirer un tour du circuit, fais le.

Le circuit est fait pour être accessible à tous, sans matériel de musculation et surtout **réalisable en équipe** !

Les thèmes de séances peuvent être multiples : circuit training, cross training, tabata, mixtes,...

FINISHER

Voici le petit **bonus** de la séance !

Un mini circuit cardio pour te challenger et **repousser tes limites**.

Seul ou en groupe, **donnes tes dernières forces dans ce circuit** !



× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°2 : COURSE À PIED

× ×

Sur un rythme facile vous devez être capable de tenir une conversation

× ×

Sur un rythme soutenue vous êtes capable de tenir entre 6 et 10 minutes

Sur un rythme rapide vous êtes quasiment en sprint

Niveau



Alternance course / marche

2 à 3 x (10 min course facile / 3 min marche)

Niveau



Course + accélérations

35 à 45 min rythme facile
+ 6 x 30" accélérations progressives
repos 1' entre les 30"

Niveau



Course + accélérations

45 à 65 min rythme facile
+ 6 x 45" accélérations progressives
repos 1' entre les 45"

×

×

×

SÉANCE N°2 : RENFORCEMENT

×

Matériel nécessaire : un tapis

×

Chaque exercice est facilement trouvable sur internet grâce au nom associé.

ÉCHAUFFEMENT

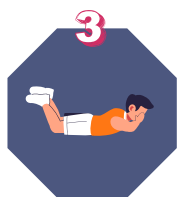
Réaliser 4 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



PLANCHE



CHAISE



SUPERMAN

CIRCUIT ABDOS

3 tours - repos 2' entre les tours

1er : 30 ON / 10" OFF

2e : 40" ON / 10" OFF

3e : 30" ou 40" ON / 10" OFF



SQUAT



HIP THRUST STATIQUE



EXTENSION BRAS/JAMBE
OPPOSÉS



ABDOS : CROISÉS PIEDS



SQUAT SUMO



LUNGES STATIQUE RAZ DU
SOL / CÔTÉ GAUCHE



LUNGES STATIQUE RAZ DU
SOL / CÔTÉ DROIT



RUSSIAN TWIST



SÉANCE N°3 : COURSE À PIED



Pour simuler des passages d'obstacles, quelques exercices de renforcement entre des phases de course !



L'allure de course se fait sur un rythme facile

Alternance course / marche

2 fois :

10 min de course / circuit / 2 min de marche



Niveau



20"

SQUAT STATIQUE



x 5

SQUAT JUMP



x 10

SQUAT

Course + circuit

5 fois :

8 min de course + circuit



Niveau



30"

SQUAT STATIQUE



x 8

SQUAT JUMP



x 16

SQUAT

Course + circuit

4 fois :

12 min de course + circuit



Niveau



30"

SQUAT STATIQUE



x 12

SQUAT JUMP



x 24

SQUAT