



Séance Taïso 5 En ligne

TYPE : FULL BODY 2

Séance 5

Niveau : tout niveau

Date de la séance : mars 2020

DUREE DE LA SEANCE : environ 45 minutes

CONSIGNES : Les exercices seront démontrés sur la chaîne YouTube du « Bourges judo » dans la playlist TAÏSO

- » Matériel : un tapis et deux bouteilles d'eau
- » La charge ne doit jamais prendre le pas sur la technique
- » Si l'exercice ne convient pas, il faut le remplacer
- » Pensez au muscle que vous travaillez
- » Ne soyez pas spectateur de votre séance
- » L'intensité doit être maximale

Exercice	DUREE		CONSIGNES	ORGANISATION SPATIALE	MATERIEL
ECHAUFFEMENT	5 min	.	-échauffer l'ensemble des articulations et faire quelques exercices de mobilité.		
			Prenez le temps et de bien mettre		

<p>EXERCICE 1</p> <p>Échauffement cardio : Montées de genoux/jumping jack</p>	<p>-Nbs série : 4 -30 sec par exercice -temps récup à la fin du tour : 45 sec</p>	<p>Sur place, faire des montées de genoux de manière rapide et dynamique. Bougez également les bras.</p> <p>Puis enchaenez avec les jumpings jacks.</p>	<p>Serrez les abdos</p> <p>POUR COMMENCER À TRANSPIRER ET AUGMENTER LE RYTHME CARDIAQUE</p>		<p>Tapis</p>
<p>EXERCICE 2</p> <p>Enchaînement gainage : Planche/Superman /Touche torse (gorille) /climbers (grimpeur)</p>	<p>-Nbs série : 3 -30 sec par exercice -tps récup à la fin du tour : 1min</p>	<p>Commencer par 30 secondes de gainage planche classique.</p> <p>Enchaîner ensuite par 30 allongé sur le ventre et décoller le torse et les pieds (en contractant les fessiers et bas du dos).</p> <p>Gorille : Enchaîner en appuis sur les mains, toucher son torse en alternance (main droite puis gauche et vice versa).</p> <p>Puis enchaîner avec les climbers (grimpeurs)</p>	<p>Soyez toujours bien gainé et fixer un point avec le regard.</p>		

<p>EXERCICE 3</p> <p>Pompes/squat/burpees ou 4 temps</p>	<p>Nbs série : 2 -répétitions 5/5/5, 10/10/10, 15/15/15 Tps de récup à la fin de chaque tour : 3min</p>	<p>Travail pyramidal montant. Commencer par 5 pompes, 5 squats, 5 burpees, puis passer à 10 de chaque, puis terminer par 15.</p> <p>POUR COMPLEXIFIER, UNE FOIS À 15, REDESCENDRE EN FAISANT 10 ET 5 À NOUVEAU</p>	<p>SI VOULEZ ALLÉGER LE TRAVAIL, FAIRE LES POMPES SUR LES GENOUX, ET GARDER LES BRAS TENDUS SUR LES BURPEES (4 TEMPS).</p>		<p>Bouteille d'eau, pack d'eau ou haltère.</p>
<p>EXERCICE 4</p> <p>Élévations latérales + curl biceps + développé militaire</p>	<p>Nbs série : 5 -répétitions 15/15/15 -Tps récup à la fin de chaque tour : 1min30</p>	<p>Avec une bouteille d'eau dans chaque main enchaîner les 3 exercices.</p> <p>COMPLEXIFIER, POUR LES CURLS BICEPS VOUS POUVEZ PASSER UNE SERVIETTE ÉPONGE DANS LA LANIÈRE D'UN PACK D'EAU.</p>			<p>Bouteille d'eau ou haltère.</p>

<p>EXERCICE 5</p> <p>Shadow boxing</p>	<p>Nbs série : 6-10 -temps 40 secondes -Tps récup à la fin de chaque série : 20 sec</p>	<p>Entre 6 et 10 tours de boxe dans le vide. L'idée n'est pas d'être un super boxeur mais juste de bouger et faire monter le cardio.</p> <p>POUR COMPLEXIFIER, IL EST POSSIBLE DE RAJOUTER DES MOUVEMENTS D'ABDOS SUR LES 20 SECONDES DE RÉCUP ET AUSSI DE FAIRE LES MOUVEMENT DE BOXE AVEC UNE BOUTEILLE D'EAU DANS LES DEUX MAINS.</p>			
<p>EXERCICE 6</p> <p>Étirements</p> <p>Relaxation</p>	<p>10 min</p>	<p>Commencez par vous détendre pour récupérer de votre effort. (1min)</p> <p>Maintenez les étirements 20 secondes par position.</p>			

--	--	--	--	--	--

Observations :