



## Séance Taïso 4 En ligne

TYPE : FULL BODY	Séance 4	Niveau : tout niveau	Date de la séance : 18 mars 2020
------------------	----------	----------------------	----------------------------------

**DUREE DE LA SEANCE** : environ 45 minutes à 1 heure

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

- » Matériel : 2 packs d'eau et deux bouteilles d'eau et un tapis
- » 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	CONSEILS	ORGANISATION SPATIALE	MATERIEL
<b>EXERCICE 1</b> Échauffement cardio : Montées de genoux/jumping jack	4 x 30 secondes chaque exercice  Temps de récup 45 secondes	Sur place, faire des montées de genoux de manière rapide et dynamique. Bougez également les bras et serrez les abdos.  Puis enchaenez avec les jumpings jacks Idem toujours les abdos bien serrés.	POUR COMMENCER À TRANSPIRER ET AUGMENTER LE RYTHME CARDIAQUE		TAPIS

<p><b>EXERCICE 2</b></p> <p>Enchaînement gainage : Statique/coude+ statique/ climbers/ statique</p>	<p>Faire 3 x les exos et 30 secondes par positions</p> <p>Récup : 1min à la fin de chaque tour</p>	<p>Commencer par 30 secondes de gainage planche classique.</p> <p>Enchaîner ensuite par 30 secondes à monter sur les mains et redescendre sur les coudes (en fixant le bassin au max)</p> <p>Enchaîner avec le climbers (grimpeur sur les mains, ramener les genoux sous le ventre en alternance)</p> <p>Redescendre en position planche pour 30 secondes.</p>			
<p><b>EXERCICE 3</b></p> <p>Chaise + squat</p>	<p>5 x 20sec + 20 répétitions</p> <p>Récup : 1min fin de chaque tour</p>	<p>D'abord la chaise, en appui contre un mur, avec une flexion de jambes à 90 degrés.</p> <p>Ensuite enchaîner tout de suite avec 20 squats. Prendre une bouteille d'eau dans chaque main pour les squats. Et même un pack complet contre le torse pour la chaise</p>	<p>Pieds un peu plus larges que le bassin, pointes légèrement vers l'extérieur. Pousser les fesses en arrière. Garde le buste droit, ne décolle pas les talons. Inspire sur la descente et expire sur la montée.</p> <p><u>Facultatif :</u> Prendre une bouteille d'eau dans chaque main pour les squats. Même un pack complet contre le torse pour la chaise</p>		<p>Bouteille d'eau, Pack d'eau ou haltère</p>

<p><b>EXERCICE 4</b></p> <p>Soulevé de terre pack d'eau + squat jump</p>	<p>5x 15+15 Répétitions</p> <p>Récup : 1min30 à la fin de chaque tour</p>	<p>Commencer par 15 soulevés de terre avec une bouteille d'eau ou un pack d'eau par main.</p> <p>Puis poser les packs d'eau et enchaîner avec 15 squats jumps.</p>	<p>Pour les pieds, faites-en sorte de bien les écarter tout en les dirigeant vers l'extérieur. Avant de lever la charge, assurez-vous d'être bien positionné en resserrant vos abdominaux et en préservant la courbure naturelle de votre dos.</p> <p>Commencez ensuite par soulever la charge jusqu'à votre genou puis relevez votre buste. Redescendez tout doucement la charge à la position.</p>		<p>Bouteille d'eau, Pack d'eau Ou haltère.</p>
<p><b>EXERCICE 5</b></p> <p>Fentes avant avec élévation</p>	<p>4x16 répétitions</p> <p>Récup : 1min à la fin de chaque tour</p>	<p>Tenir les bras tendus à la verticale au-dessus de la tête une bouteille d'eau dans chaque main.</p> <p>Effectuer 16 fentes alternées.</p>	<p>Garder les abdos serrés, ne pas taper le genou au sol lors de la descente sur les fentes.</p>		<p>Bouteille d'eau ou haltère.</p>

**EXERCICE 6**

**Assouplissement et étirements**

**10 min**

**Étirer l'ensemble des muscles sollicités.**

**Maintenir les positions en moyenne 20 à 30 secondes.**

**Observations :**