

## **FITNESS LIKE 3**

### *Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

### **ACTIVER LA CIRCULATION**

Par exemple, faire du jogging, cercles des bras, sauter de côté en faisant travailler les bras, lever les genoux devant et derrière.

### **ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE**

- 01 Se déplacer en av en appui facial
- 02 Se déplacer en arr en appui facial
- 03 Fentes
- 04 Se déplacer de côté à g en appui facial

- 05 Se déplacer de côté à dr en appui facial
- 06 Counter Movement Jump (CMJ) en av
- 07 Se déplacer en av avec jambes écartées
- 08 Saut de grenouille

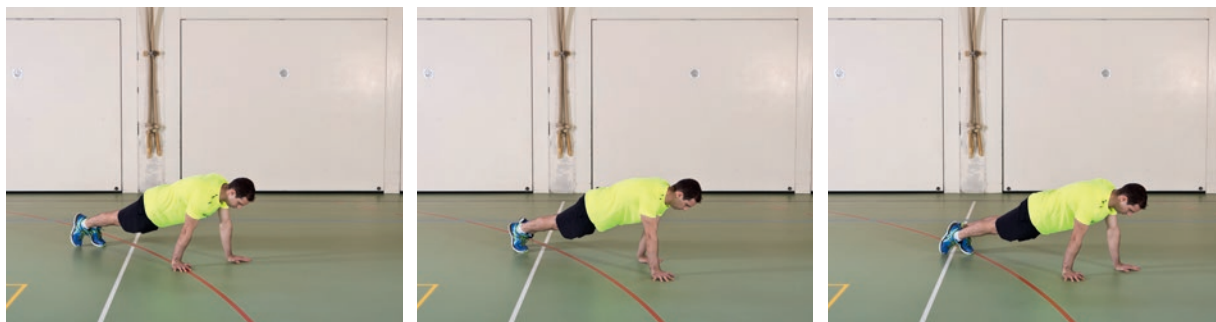


## **FITNESS LIKE 3**

### *Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

#### **EXERCICE 01 SE DÉPLACER EN AV EN APPUI FACIAL**



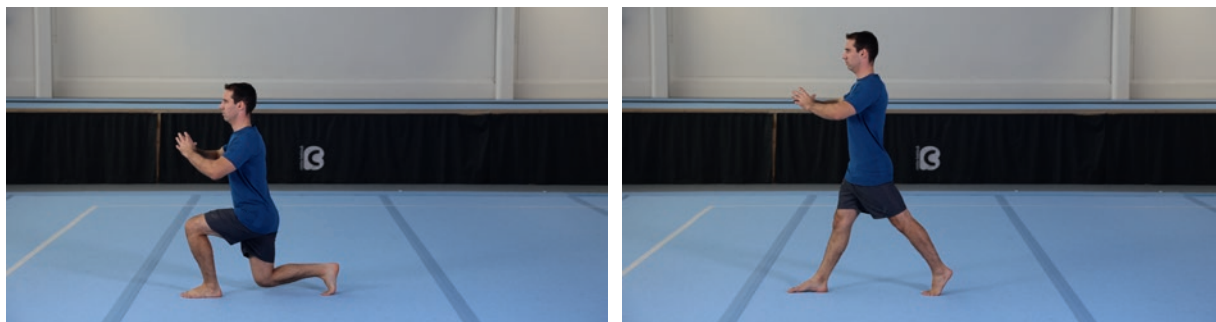
**Exercice** Se déplacer en avant en appui facial en faisant des mouvements des chevilles (genoux toujours tendus).

#### **EXERCICE 02 SE DÉPLACER EN ARR EN APPUI FACIAL**



**Exercice** Se déplacer en arrière en appui facial en faisant des mouvements des chevilles (genoux toujours tendus).

#### **EXERCICE 03 FENTES**



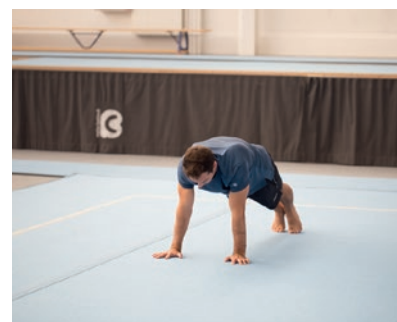
**Exercice** Debout en pas en avant, poids du corps au centre. Plier les jambes puis les tendre. Le genou de la jambe de devant ne dépasse pas le pied. Haut du corps redressé, le seul mouvement est en haut/bas. Les jambes ne sont jamais complètement tendues.

## **FITNESS LIKE 3**

*Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

### **EXERCICE 04 SE DÉPLACER DE CÔTÉ À G EN APPUI FACIAL**



**Exercice** En appui facial, jambes ramenées, écarter le bras gauche et la jambe gauche puis ramener le bras droit et la jambe droite près du corps. Pendant tout le mouvement, garder le haut du corps contracté. Le corps forme une ligne droite.

### **EXERCICE 05 SE DÉPLACER DE CÔTÉ À DR EN APPUI FACIAL**



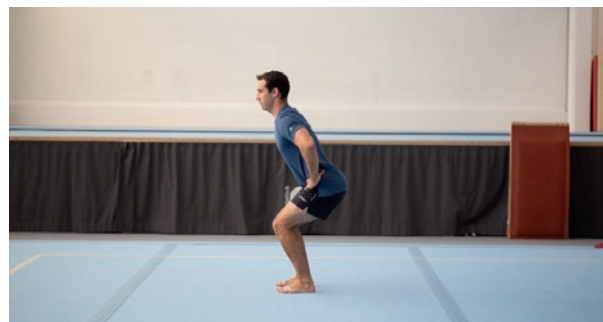
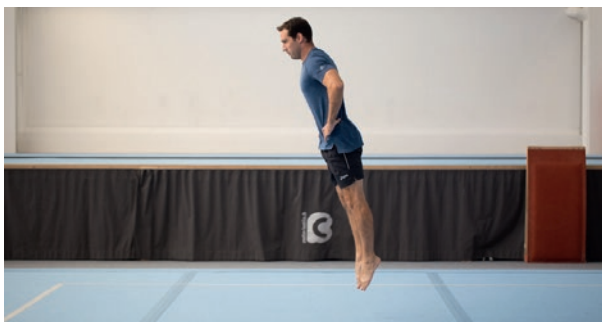
**Exercice** En appui facial, jambes ramenées, écarter le bras droit et la jambe droite puis ramener le bras gauche et la jambe gauche près du corps. Pendant tout le mouvement, garder le haut du corps contracté. Le corps forme une ligne droite.

## FITNESS LIKE 3

### Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

#### EXERCICE 06 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) EN AV



**Exercice** Debout jambes écartées largeur des épaules, décoller puissamment avec genoux pliés à 90° et effectuer saut complètement tendu. Bras en appui sur la taille. Refaire immédiatement un saut après la réception pour que le mouvement ne s'interrompt jamais.

#### EXERCICE 07 SE DÉPLACER EN AV AVEC JAMBES ÉCARTÉES



**Exercice** Position accroupie, mains au sol, déplacer le poids du corps sur les bras, tirer les jambes tendues 20 cm en avant et reposer entièrement le poids du corps sur les jambes. Avancer ensuite de 20 cm avec les bras. Bras et jambes restent tendus. Si possible, lever les pieds du sol et se déplacer en avant en se balançant.

#### EXERCICE 08 SAUT DE GRENOUILLE



**Exercice** Position accroupie (angle des genoux à 90°), effectuer un saut tendu maximal avec les mains par terre puis atterrir en position accroupie.

## FITNESS LIKE 3

### Circuit de puissance torse

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### ACTIVER LA CIRCULATION

Par exemple, faire du jogging, cercles des bras, sauter de côté en faisant travailler les bras, lever les genoux devant et derrière.

#### ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

**01** Redresser le dos sur le Swissball

**02** Crunch sur le Swissball

**03** Se redresser de côté sur le Swissball (g/dr)

**04** Se redresser sur le banc

**05** Genou vers la poitrine sur le Swissball

**06** Bascule assise avec rotation du haut du corps



## **FITNESS LIKE 3**

### **Circuit de puissance torse**

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### **EXERCICE 01 REDRESSER LE DOS SUR LE SWISSBALL**



**Exercice** A plat ventre sur le Swissball, le haut du corps baissé en arrondi, lever au maximum puis baisser. Les mains sont derrière la tête sans pousser. Pendant le mouvement, les muscles du dos restent contractés.

**Matériel** Swissball

#### **EXERCICE 02 CRUNCH SUR LE SWISSBALL**



**Exercice** Couché sur le dos sur le Swissball, lever le torse de 30° et baisser. Mains derrière la tête sans exercer de pression. Pendant tout le mouvement les abdominaux restent contractés.

**Matériel** Swissball

## FITNESS LIKE 3

### Circuit de puissance torse

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### EXERCICE 03 SE REDRESSER DE CÔTÉ SUR LE SWISSBALL (G/DR)



**Exercice** De côté sur le Swissball, lever au max. le haut du corps de côté puis baisser. Les mains sont sur la poitrine. Pieds posés l'un derrière l'autre sur le banc ou fixés à un objet immobile. Le pied de dessus est posé devant celui de dessous. Les abdominaux transversaux restent contractés pendant tout le mouvement.

**Matériel** Swissball, banc

#### EXERCICE 04 SE REDRESSER SUR LE BANC



**Exercice** Position couchée, pieds calés sous le banc, lever lentement le haut du corps puis baisser. Bras et épaules restent toujours surélevés. Bras pliés à 90°, le corps est tout entier contracté et la tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

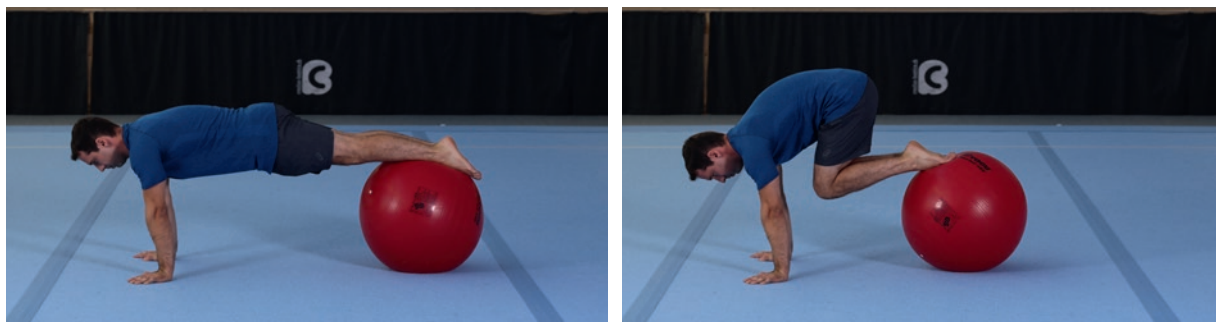
**Matériel** Banc

## **FITNESS LIKE 3**

### **Circuit de puissance torse**

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### **EXERCICE 05 GENOU VERS LA POITRINE SUR LE SWISSBALL**



**Exercice** Position d'appui facial, jambes serrées et posées sur le Swissball, ramener lentement les genoux vers la poitrine et retendre. Bras toujours tendus et bassin stable dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Matériel** Swissball

#### **EXERCICE 06 BASCULE ASSISE AVEC ROTATION DU HAUT DU CORPS**



**Exercice** Bascule assise (seul le fessier touche le sol), faire passer le ballon médical de droite à gauche et retour. Le haut du corps est penché à environ 45° en arrière et l'angle du bassin et des genoux est d'environ 120°. Pendant tout le mouvement le dos et les bras restent tendus.

**Matériel** Ballon médical

## FITNESS LIKE 3

### Workout

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

### ACTIVER LA CIRCULATION

Par exemple, faire du jogging, cercles des bras, sauter de côté en faisant travailler les bras, lever les genoux devant et derrière.

### ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

- 01 Fléchir les genoux avec partenaire
- 02 Tractions à la barre fixe
- 03 Ischio-jambiers sur caisson avec partenaire
- 04 Appui renversé sur la tête jambes écartées
- 05 Assis, tendre les jambes avec partenaire
- 06 Formes d'appui facial



## FITNESS LIKE 3

Workout

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

### EXERCICE 01 FLÉCHIR LES GENOUX AVEC PARTENAIRE



**Exercice** Debout devant les espaliers, le partenaire sur ses épaules, baisser la tête jusqu'à avoir un angle de 90° avec les genoux et remonter. Garder le dos droit et bouger seulement les genoux et le bassin.

**Matériel** Espaliers

### EXERCICE 02 TRACTIONS À LA BARRE FIXE



**Exercice** Position en suspension, tirer le haut du corps en haut jusqu'à ce que le menton se trouve dessus la barre. Descendre ensuite complètement.

**Matériel** Tapis scolaire, barre fixe

## **FITNESS LIKE 3**

*Workout*

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

### **EXERCICE 03 ISCHIO-JAMBIERS SUR CAISSON AVEC PARTENAIRE**



**Exercice** Sur le ventre sur le caisson suédois, jambes dans le vide, ramener les talons contre les fesses (au moins à 90°) alors que le partenaire résiste et baisser. Le partenaire effectue une résistance dans les deux directions de mouvement.

**Matériel** Caisson suédois

### **EXERCICE 04 APPUI RENVERSÉ SUR LA TÊTE JAMBES ÉCARTÉES**



**Exercice** Position jambes écartées, mains par terre, plier les bras puis retendre. Les coudes partent en direction des genoux et pas à l'extérieur. La tête ne touche jamais le sol.

## FITNESS LIKE 3

### Workout

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

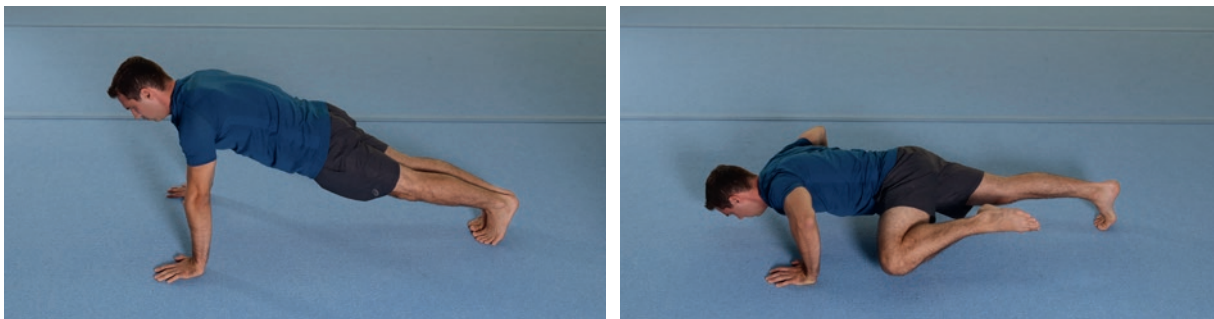
#### EXERCICE 05 ASSIS, TENDRE LES JAMBES AVEC PARTENAIRE



**Exercice** Assis sur le caisson suédois, jambes dans le vide, tendre la jambe contre la résistance du partenaire et rebaisser. Garder toujours le dos droit. Le partenaire exerce une résistance dans les deux directions.

**Matériel** Caisson suédois

#### EXERCICE 06 FORMES D'APPUI FACIAL



**Exercice** Appui facial faisant baisser le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol puis se relever. Jambes en principe serrées.

- V1** Pour modifier la position horizontale, effectuer le mouvement d'appui facial sur un banc.
- V2** Position classique. Mains et pieds sont au même niveau.
- V3** Plus compliqué: en baissant le haut du corps, tirer le genou vers le coude en alternant droite et gauche puis ramener en arrière.