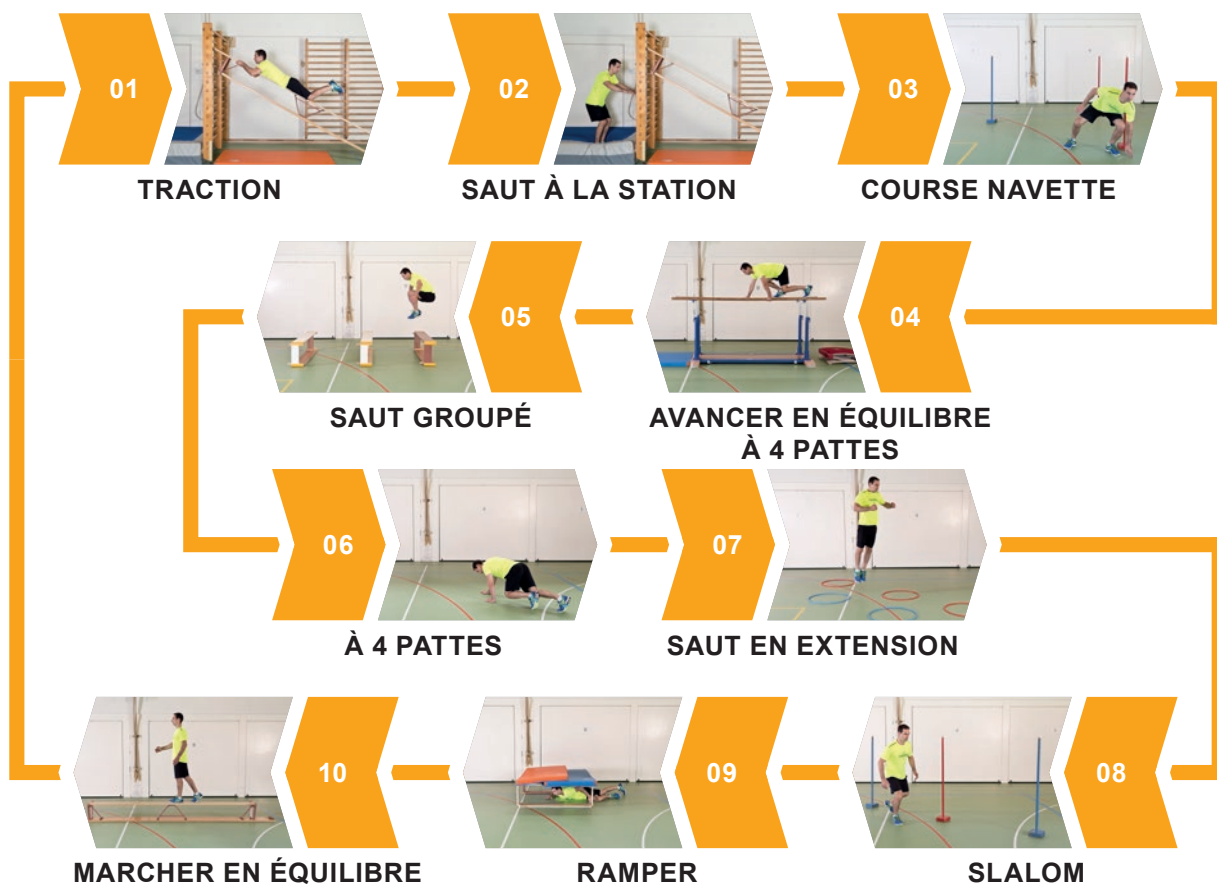


SEMAINE 7

Parcours d'obstacles

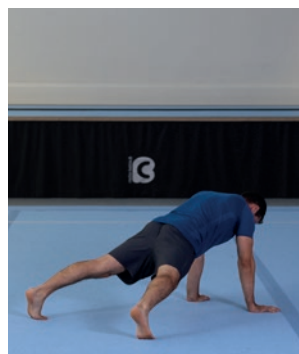
Endurance de force / Tolérance max. à l'acide lactique



MATÉRIEL 01 1× espalier (écarté), 1× banc, 1× tapis scolaire 02 1× tapis de 40 cm 03 4× piquet 04 1× barres, 1× tapis scolaire 05 3× élément de caisson 06 2× piquet 07 7× cerceau 08 7× piquet 09 2× tapis scolaire, 2× élément de caisson 10 1× banc

Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



01 JAMBES ÉCART.



02 SQUAT JUMP



03 RAMEUR



04 SAUT LATÉRAL

MATÉRIEL 02 1× banc 03 1× anneaux, 1× tapis scolaire

SEMAINE 7 PARCOURS D'OBSTACLES

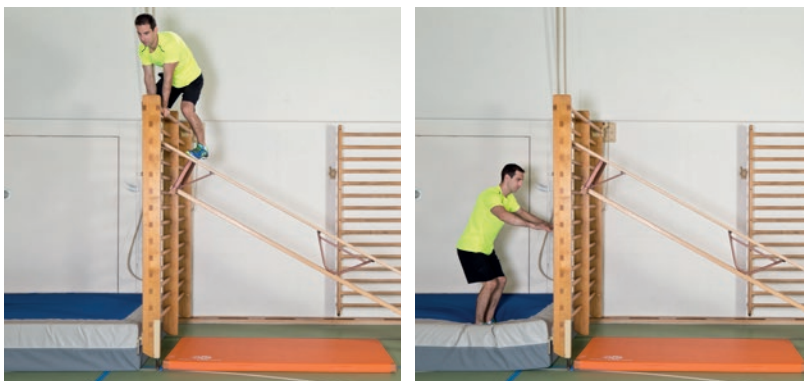
OBSTACLE 1 TRACTION



Exercice À la position couchée sur le ventre, progresser par traction.

Matériel 1× espalier (écarté), 1× banc, 1× tapis scolaire

OBSTACLE 2 SAUT À LA STATION



Exercice Passer par-dessus l'espalier et sauter à la station sur le tapis.

Matériel 1× tapis de 40 cm

OBSTACLE 3 COURSE NAVETTE



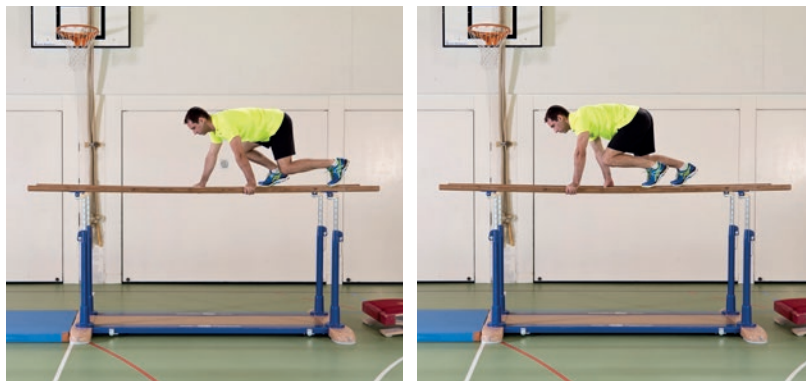
Exercice Se déplacer latéralement d'un piquet à l'autre (distance au minimum 5 m).

À chaque changement de direction, touche du sol par la main.

Matériel 4× piquet

SEMAINE 7 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 4 AVANCER EN ÉQUILIBRE À 4 PATTES



Exercice Avancer à 4 pattes sur les barres jusqu'au bout de l'engin. Puis sauter sur le tapis.

Matériel 1× barres parallèles, 1× tapis scolaire

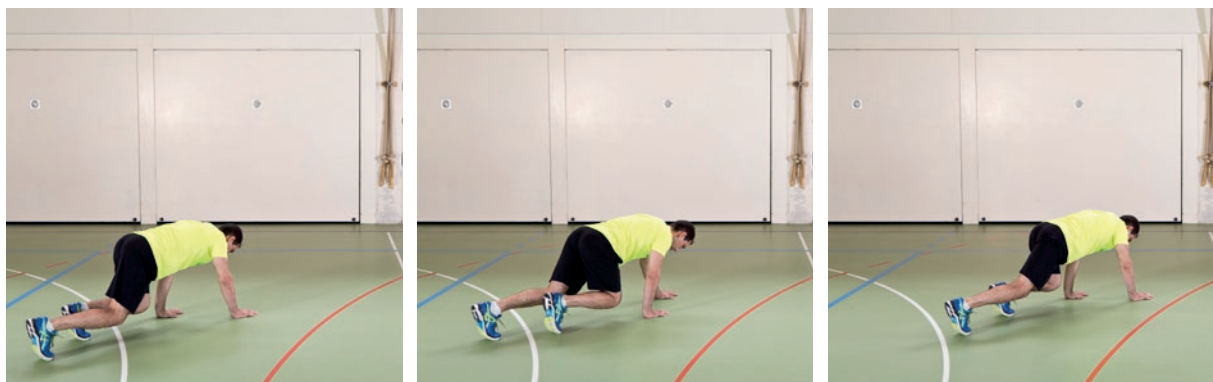
OBSTACLE 5 SAUT GROUPE



Exercice Sauter les pieds joints par-dessus les éléments de caisson en levant les genoux.

Matériel 3× élément de caisson

OBSTACLE 6 À 4 PATTES

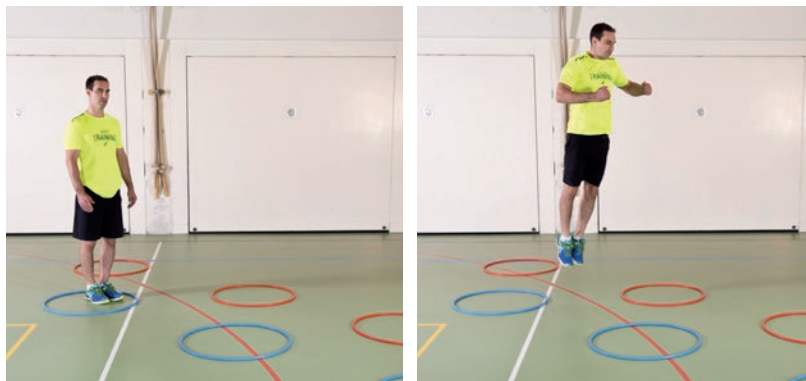


Exercice Avancer à l'appui facial du piquet au cerceau (jambes pliées, le ventre et les genoux ne touchent pas le sol).

Matériel 2× piquet

SEMAINE 7 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 7 SAUT EN EXTENSION



Exercice Sauts en extension de hauteur maximale d'un cerceau à l'autre.

Matériel 7× cerceau

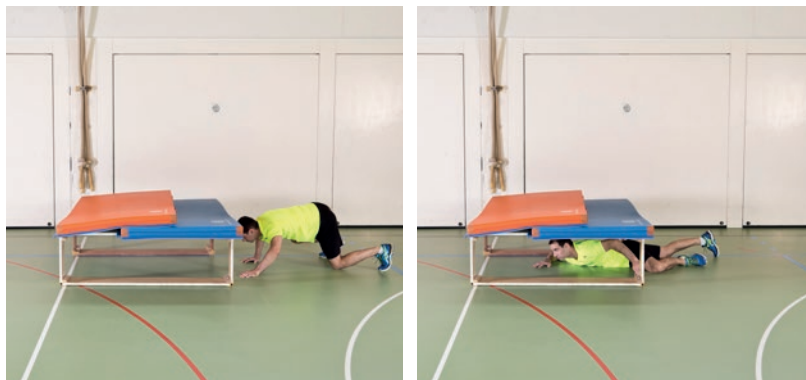
OBSTACLE 8 SLALOM



Exercice Courir en slalom entre les piquets.

Matériel 7× piquet

OBSTACLE 9 RAMPER

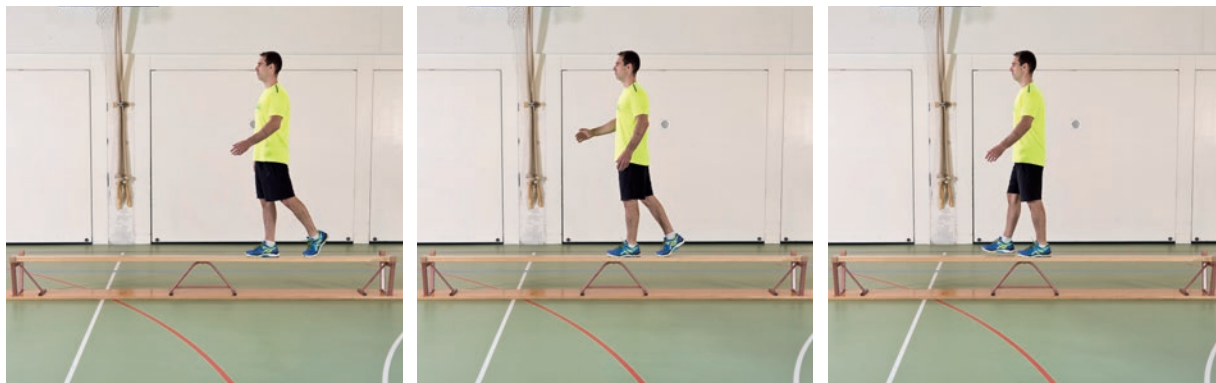


Exercice Passer en rampant sous les tapis placés sur deux éléments de caisson (posés sur leur côté).

Matériel 2× tapis scolaire, 2× élément de caisson

SEMAINE 7 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 10 MARCHER EN ÉQUILIBRE



Exercice Marcher en équilibre sur le banc (renversé).

Matériel 1× banc

SEMAINE 7 TABATA

#1

Jambes écartées



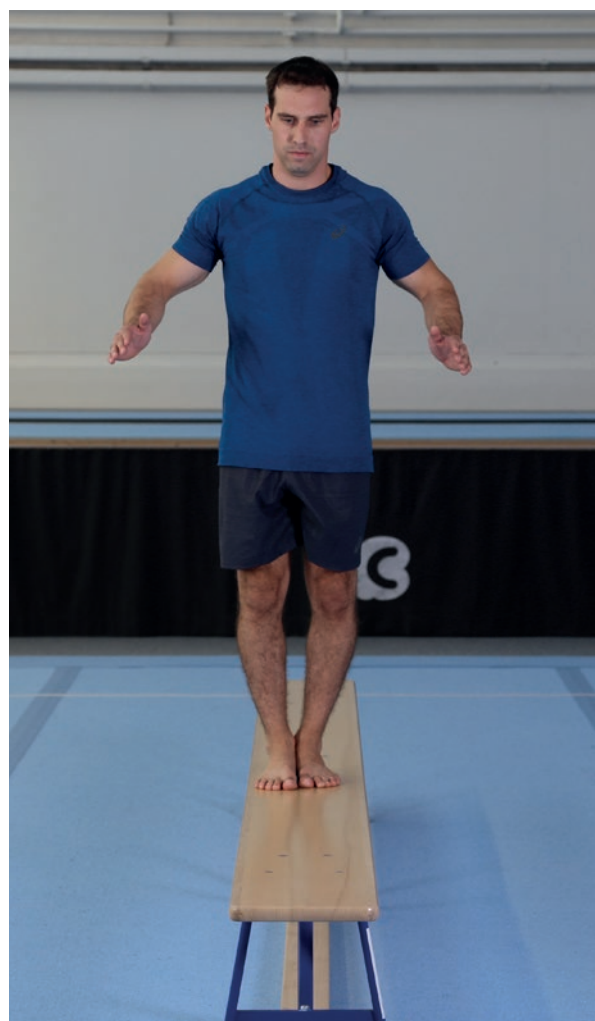
Descriptif d'exercice

De l'appui facial, mains posées normalement, écarter les jambes puis les ramener. Déplacer une jambe après l'autre à l'extérieur puis à l'intérieur. Le torse reste immobile et les bras sont tendus.

SEMAINE 7 TABATA

#2

Squat Jump sur le banc



Descriptif d'exercice

En position assise sur le banc, se mettre debout en sautant de manière explosive en position tendue sur le banc. Les bras sont de côté et aident à l'élan.

SEMAINE 7 TABATA

#3

Progression en rameur aux anneaux V1



Descriptif d'exercice

En position de suspension sous les anneaux, bras tendus, tirer tout le corps vers le haut dans un mouvement linéaire puis le baisser. Le torse reste contracté et immobile, le corps tout entier est une « planche ».

SEMAINE 7 TABATA

#3

Progression en rameur aux anneaux V2



Descriptif d'exercice

En position de suspension sous les anneaux, bras tendus et pieds posés sur un médecine-ball, tirer tout le corps vers le haut dans un mouvement linéaire puis le baisser. Le torse reste contracté et immobile, le corps tout entier est une « planche ».

SEMAINE 7 TABATA

#3

Progression en rameur aux anneaux V3



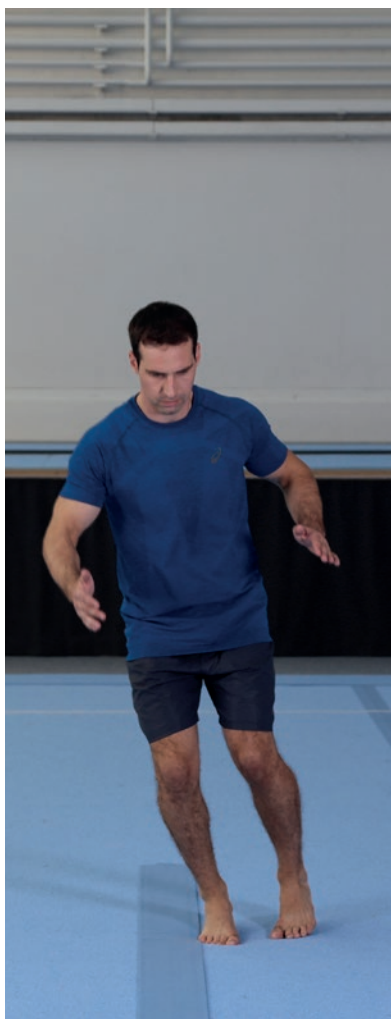
Descriptif d'exercice

En position de suspension sous les anneaux, bras tendus (45° max.), tirer tout le corps vers le haut dans un mouvement linéaire puis le baisser. La tête est entre les bras puis, dans la position supérieure, entre les anneaux. Le torse reste contracté et immobile, les hanches sont légèrement fléchies.

SEMAINE 7 TABATA

#4

Saut latéral sur les deux jambes sur une distance et directs



Descriptif d'exercice

En position debout, genoux légèrement fléchis, sauter de côté à droite et à gauche. Sauter directement sans pause à la station. Le haut du corps est légèrement penché en avant et les bras sont levés de côté pour l'équilibre.