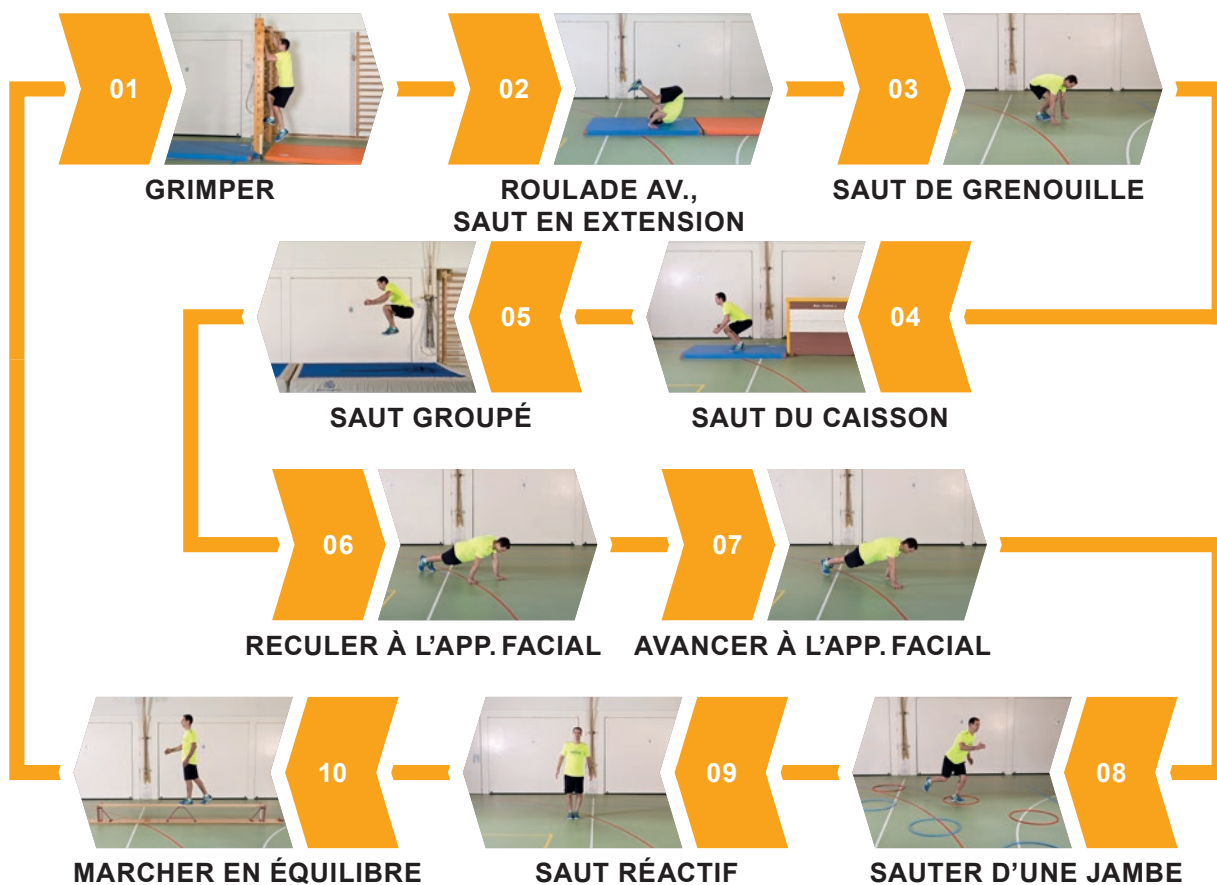


SEMAINE 9

Parcours d'obstacles

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



MATÉRIEL 01 1× espalier (écarté), 2× tapis scolaire 02 4× tapis scolaire 03 2× piquet
04 1× caisson (5 parties), 1× tapis scolaire 05 2× tapis de 40 cm 08 7× cerceau 09 1× ligne 10 2× banc

Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



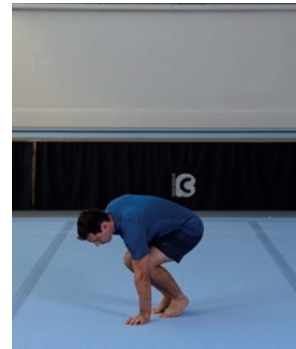
01 À 4 PATTES



02 PLANK



03 SPRINT



04 BURPEE

MATÉRIEL 02 1× banc 03 1× tapis de 40 cm

SEMAINE 9 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 1 GRIMPER



Exercice Monter d'un côté de l'espalier et redescendre de l'autre côté.

Matériel 1× espalier (écarté), 2× tapis scolaire

OBSTACLE 2 ROULADE EN AVANT AVEC SAUT EN EXTENSION



Exercice D'une position basse, roulade en avant, puis directement un saut en extension de hauteur max. avec une rotation complète (3 rép.)

Matériel 4× tapis scolaire

OBSTACLE 3 SAUT DE GRENOUILLE



Exercice De la position groupée (angle des genoux 90°) mains au sol, exécuter un saut en extension de hauteur max. et réception en position groupée (5 sauts, dist. de 5 m)

Matériel 2× piquet

SEMAINE 9 PARCOURS D'OBSTACLES

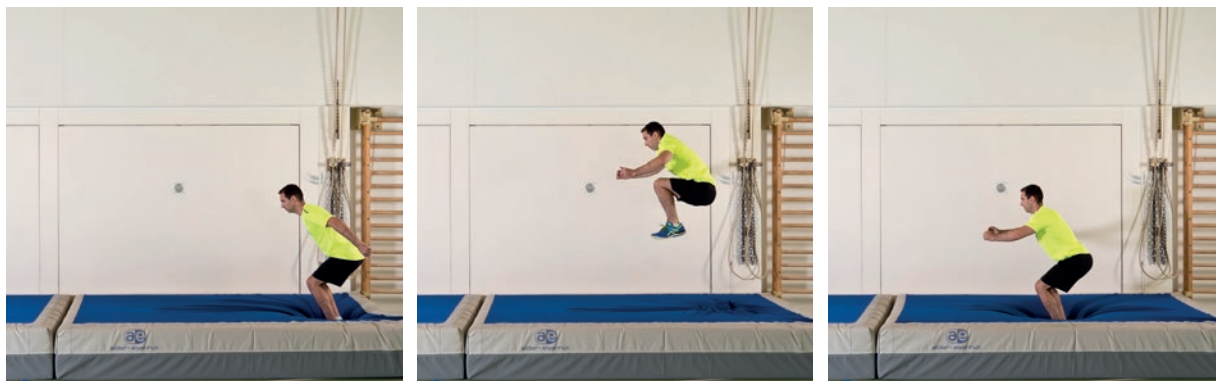
OBSTACLE 4 SAUT DU CAISSON



Exercice De la prise d'élan, sauter/grimper sur le caisson. Puis sauter sur le tapis.

Matériel 1×caisson (5 parties), 1×tapis scolaire

OBSTACLE 5 SAUT GROUPE



Exercice Traverser le tapis par des sauts jambes serrées, en levant les genoux.

Matériel 2×tapis de 40 cm

OBSTACLE 6 RECULER À L'APPUI FACIAL



Exercice Reculer à l'appui facial du tapis jusqu'au piquet par le mouvement des chevilles (les jambes restent toujours tendues). (sur une distance de 5 m)

Matériel –

SEMAINE 9 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 7 AVANCER À L'APPUI FACIAL



Exercice Avancer à l'appui facial du piquet jusqu'au tapis par le mouvement des chevilles (les jambes restent toujours tendues). (sur une distance de 5 m)

Matériel –

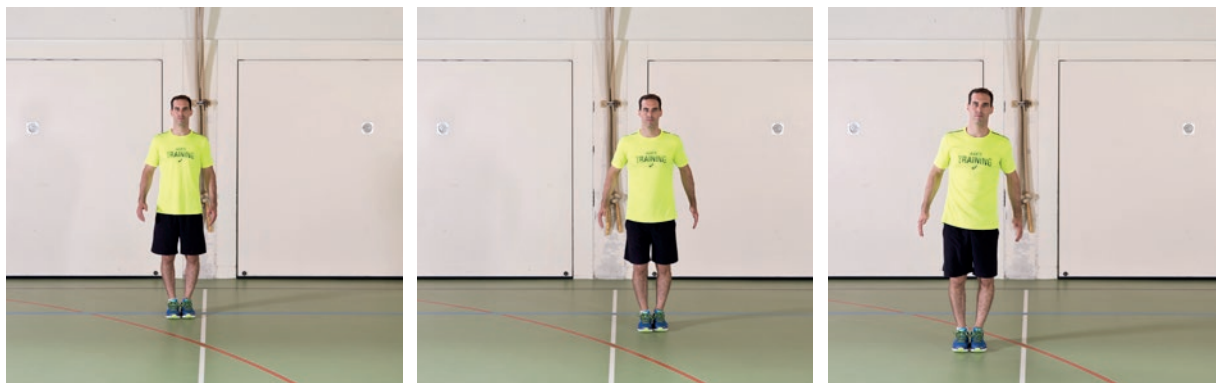
OBSTACLE 8 SAUTER D'UNE JAMBE



Exercice Sauter d'une jambe d'un cerceau à l'autre.

Matériel 7× cerceau

OBSTACLE 9 SAUT RÉACTIF

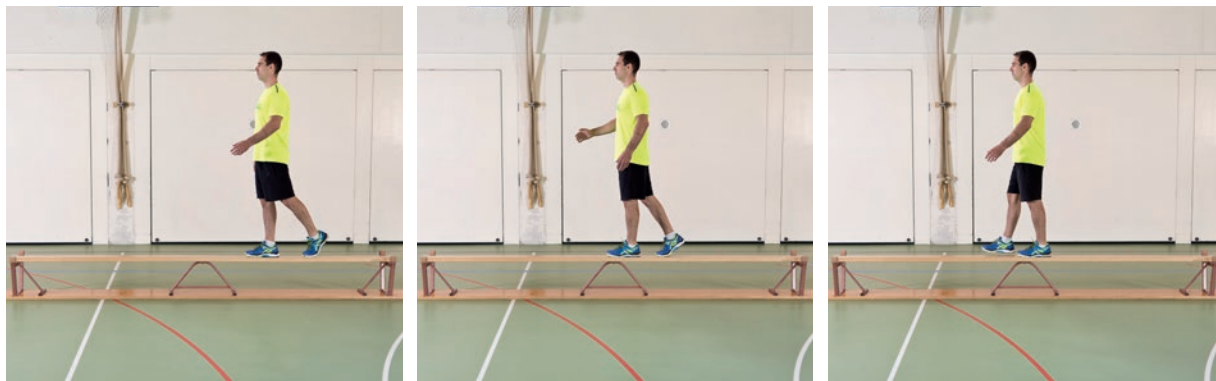


Exercice Sauter les pieds joints, par la force des chevilles, latéralement par-dessus la ligne, jusqu'au banc. (5 sauts)

Matériel 1× ligne

SEMAINE 9 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 10 MARCHER EN ÉQUILIBRE



Exercice Marcher en équilibre sur deux bancs (renversés).

Matériel 2× banc

SEMAINE 9 TABATA

#1

À 4 pattes



Descriptif d'exercice

En position légèrement d'appui (coudes à 90°), se déplacer à la mode d'un crabe. Tirer une jambe puis l'autre aussi loin que possible devant soi. Toujours garder le dos et le torse contractés et droits.

SEMAINE 9 TABATA

#2

Plank avec pieds écartés, toucher le banc devant



Descriptif d'exercice

En appui sur les avant-bras, pieds légèrement écartés, tendre le bras droite puis le bras gauche en alternant devant pour toucher le banc.

Effectuer le mouvement aussi vite que possible tout en gardant le torse immobile.

SEMAINE 9 TABATA

#3

Sprint (lever les genoux) sur un matelas de saut



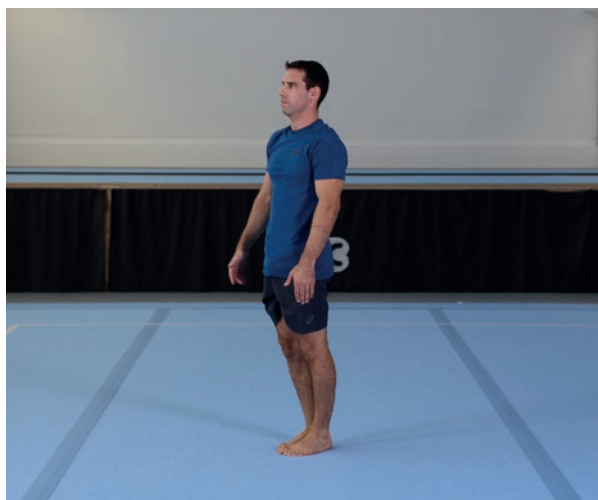
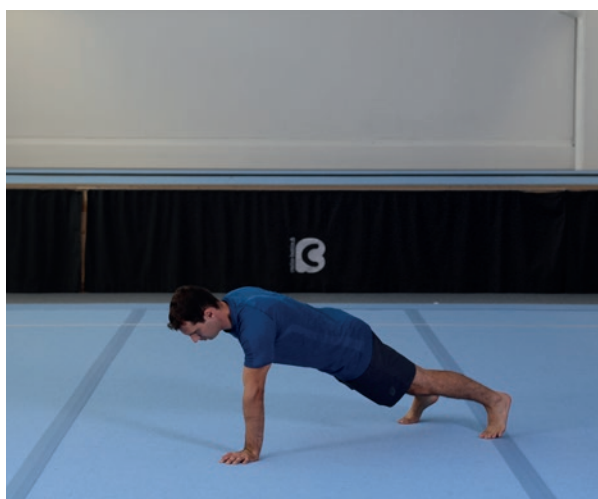
Descriptif d'exercice

Effectuer un mouvement de course élevé (skipping) sur place sur un tapis épais. Toujours lever le genou au moins au niveau du bassin (90°). Les bras accompagnent activement le mouvement.

SEMAINE 9 TABATA

#4

Burpees en alternant avec un appui sur une main



Descriptif d'exercice

En appui facial sur une main (position d'appui facial), sauter avec les pieds en direction des bras dans une position groupée, se redresser et revenir. Changer le bras d'appui après chaque cycle.