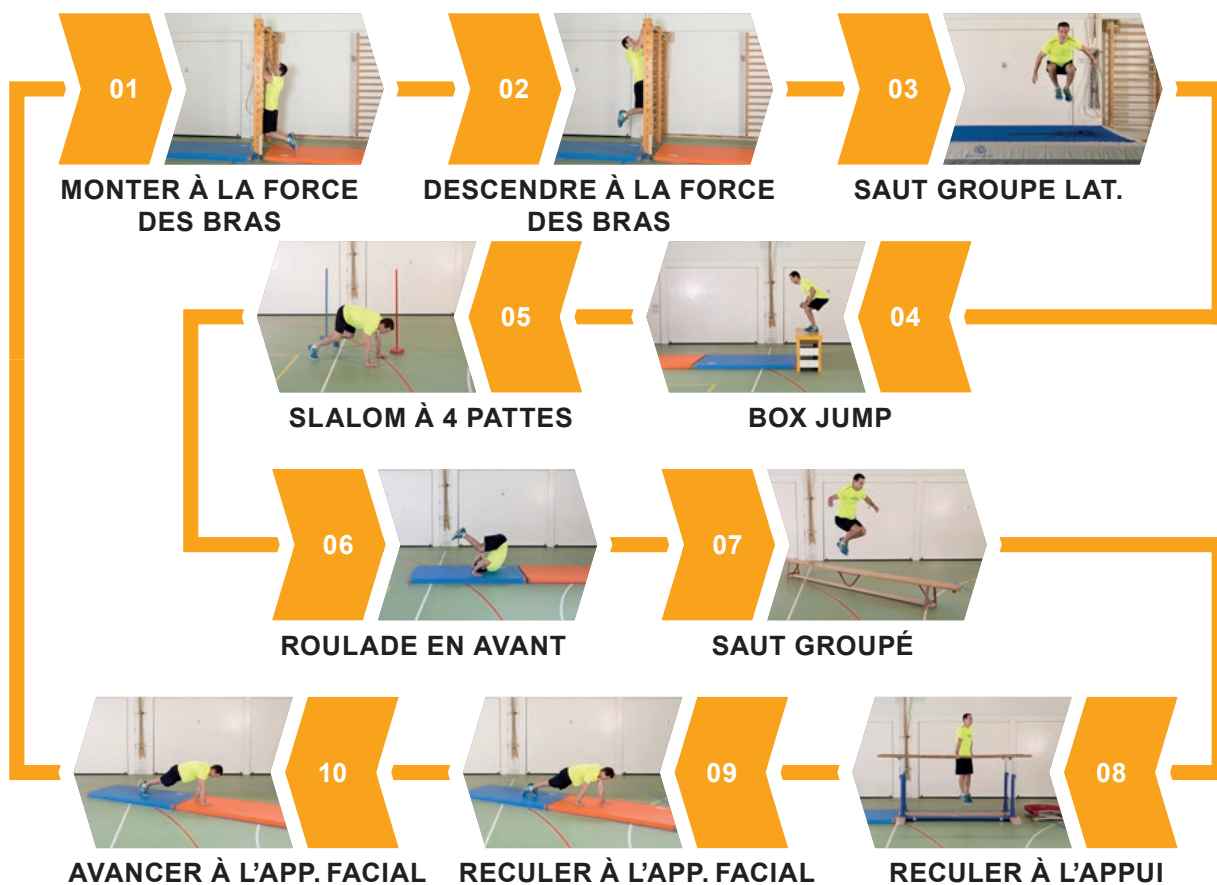


SEMAINE 5

Parcours d'obstacles

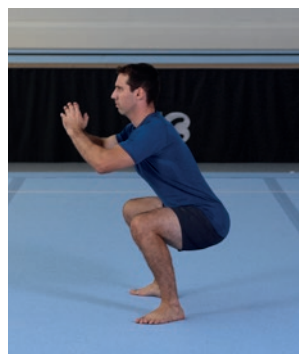
Endurance de force / Tolérance max. à l'acide lactique



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

Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



01 SQUAT JUMP



**02 S'ÉLEVER
DIAGONALE**



03 FENTE



04 APPUI DORSAL

MATÉRIEL 04 1× banc

SEMAINE 5 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 1 MONTER À LA FORCE DES BRAS



Exercice De la position à genoux, tronc levé, se tirer jusqu'en haut de l'espalier par la force des bras (angle des genoux 90°).

Matériel 1× espalier (écarté)

OBSTACLE 2 DESCENDRE À LA FORCE DES BRAS



Exercice Suspendu aux bras en haut de l'espalier, descendre progressivement par la force des bras (angle des genoux 90°).

Matériel 1× espalier (écarté)

OBSTACLE 3 SAUT GROUPE LATÉRAL

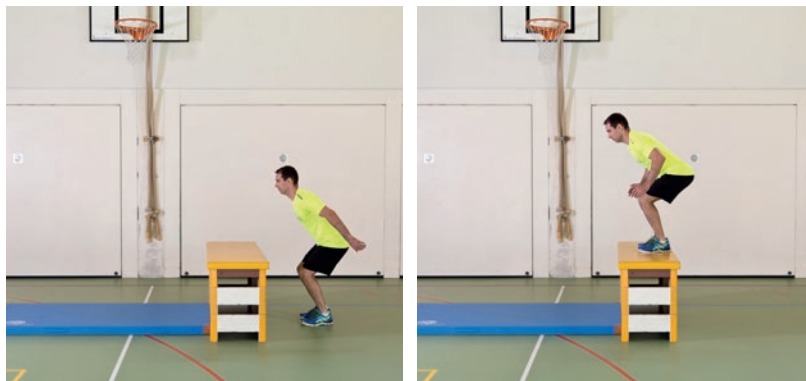


Exercice Sauter des deux pieds latéralement sur le tapis en levant les genoux (changement de direction au milieu du tapis).

Matériel 2× tapis de 40 cm

SEMAINE 5 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 4 BOX JUMP



Exercice De la station, jambes écartées (à la largeur des épaules), prise d'élan par un mouvement bas et sauter sur le caisson.

Matériel 1×caisson (3 parties)

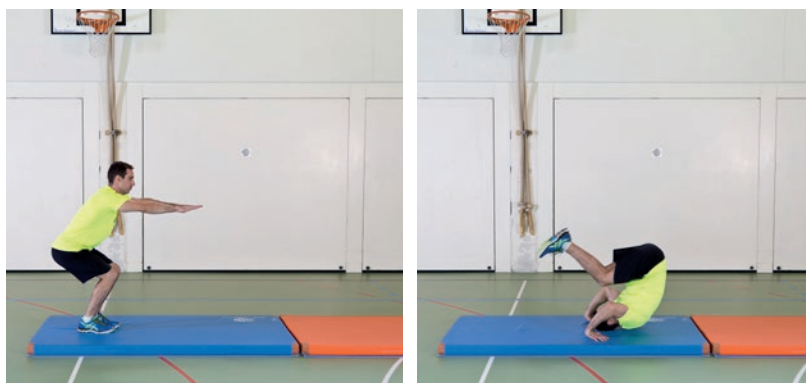
OBSTACLE 5 SLALOM À 4 PATTES



Exercice Passer à quatre pattes entre les piquets.

Matériel 7× piquet

OBSTACLE 6 ROULADE EN AVANT



Exercice D'une position basse, roulade en avant. (3 rép.)

Matériel 3× tapis scolaire

SEMAINE 5 PARCOURS D'OBSTACLES

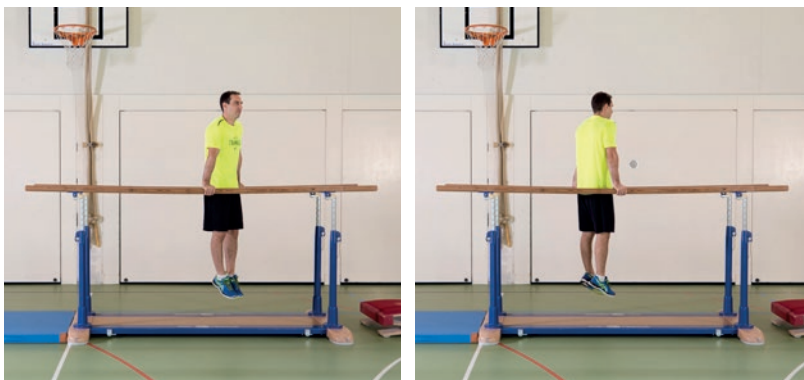
OBSTACLE 7 SAUT GROUPE



Exercice Sauter les pieds joints latéralement par-dessus le banc en levant les genoux.

Matériel 1× banc

OBSTACLE 8 RECULER À L'APPUI



Exercice Sauter à l'appui au bout des barres. Reculer à l'appui jusqu'à l'autre bout de l'engin.

Matériel 1× barres parallèles

OBSTACLE 9 RECULER À L'APPUI FACIAL

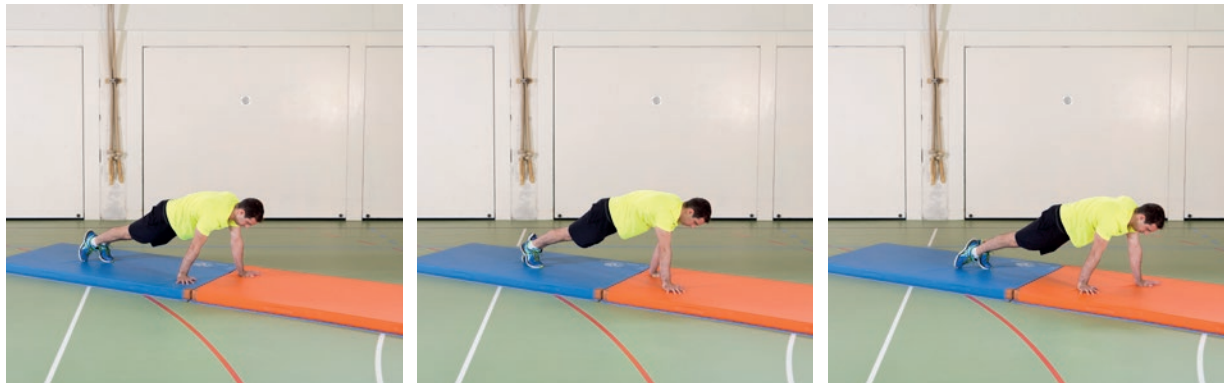


Exercice Reculer à l'appui facial sur le tapis par le mouvement des chevilles (les jambes restent tendues). (3 longueurs de tapis scolaires)

Matériel 3× tapis scolaire

SEMAINE 5 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 10 AVANCER À L'APPUI FACIAL



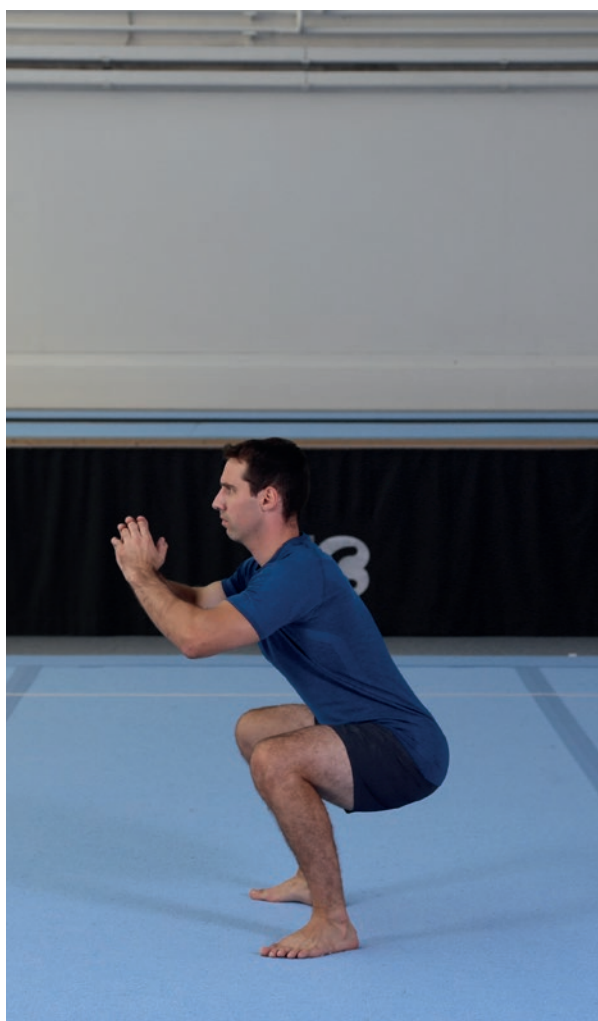
Exercice Avancer à l'appui facial sur le tapis par le mouvement des chevilles (les jambes restent tendues). (3 longueurs de tapis scolaires)

Matériel 3× tapis scolaire

SEMAINE 5 TABATA

#1

Squat Jump en levant légèrement les bras



Descriptif d'exercice

Debout, bras devant la poitrine, laisser tomber le corps en position à genoux. Stopper soudainement le mouvement seulement lorsque l'angle des genoux est d'au moins 90°. Garder le dos droit et le tronc stable. Se laisser tomber de manière explosive et freiner soudainement.

SEMAINE 5 TABATA

#2

S'élever diagonale



Descriptif d'exercice

En appui facial jambes écartées, redresser le corps et toucher de la main le pied de l'autre côté. Puis se laisser retomber en position d'appui facial jambes écartées. Garder les jambes tendues et le dos droit. Pendant le mouvement de retour à l'appui facial, garder le bassin stable sans le laisser tomber.

SEMAINE 5 TABATA

#3

Fente



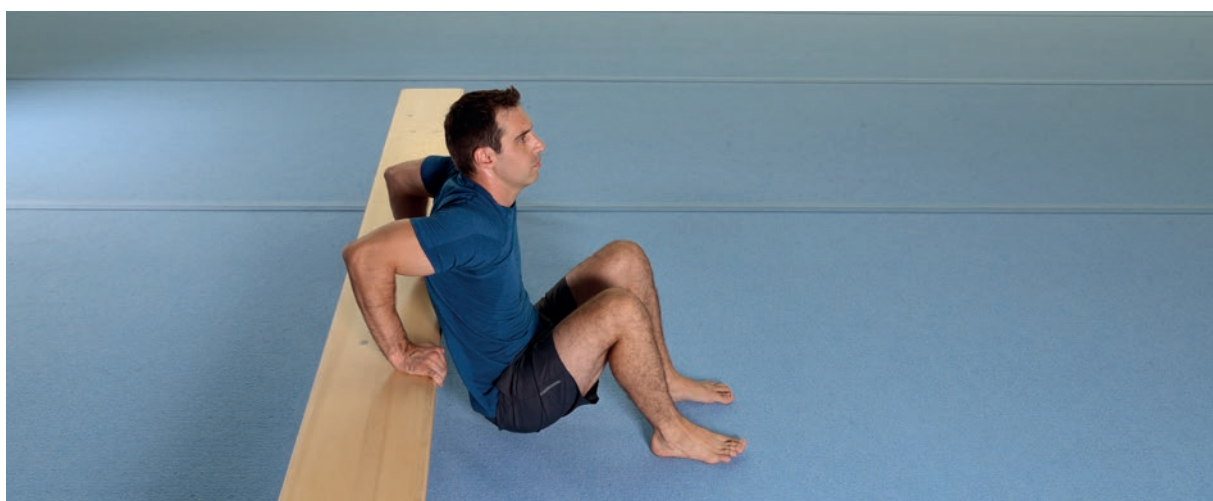
Descriptif d'exercice

A genoux, angle des 2 genoux à 90°, s'élaner de manière explosive. Lors de l'élan, tendre entièrement les jambes et pressant au maximum les articulations du saut. Changer la position des jambes en l'air avant d'atterrir dans la même position de départ. Pendant le mouvement, le genou arrière ne touche pas le sol. Pendant le mouvement complet, tenir les bras devant la poitrine. Garder le dos droit et le tronc stable.

SEMAINE 5 TABATA

#4

Appui dorsal sur le banc



Descriptif d'exercice

En appui dorsal avec jambes à 90°, baisser lentement le corps puis se relever. Pendant le mouvement, les coudes sont tirés en arrière (pas de côté).

Le mouvement descendant s'arrête juste avant de toucher le sol et le mouvement ascendant juste avant l'extension maximale des coudes. La force nécessaire au mouvement provient uniquement des bras. Les jambes restent toujours passives.