

FITNESS LIKE 6

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 Fentes | 05 Sauter en av |
| 02 Fentes avec saut | 06 Sauter en arr |
| 03 Se déplacer en av en appui facial | 07 Counter Movement Jump (CMJ) en av |
| 04 Se déplacer en arr en appui facial | 08 Counter Movement Jump (CMJ) en arr |



FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 01 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.

EXERCICE 02 FENTES AVEC SAUT



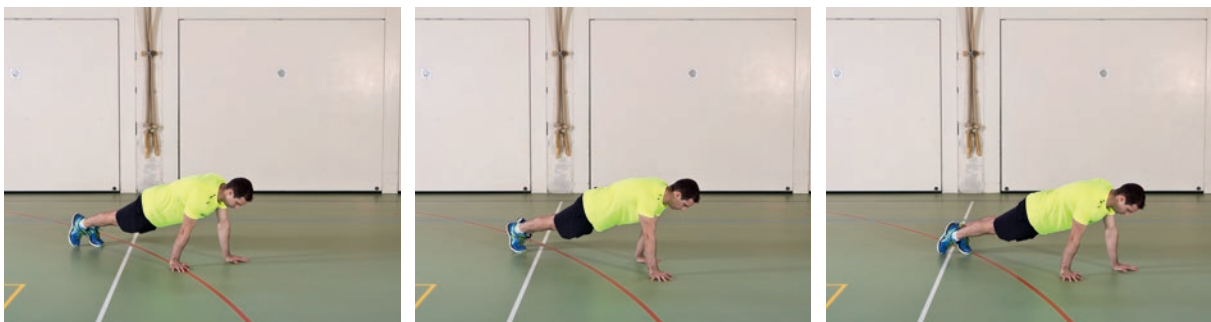
Exercice Un genou par terre (position à 90°), sauter de manière explosive. Tendre les jambes et presser au max. Changer de position une fois en l'air puis atterrir dans la même position mais genou par terre de l'autre jambe. Pendant le mouvement le genou de la jambe de derrière ne touche pas le sol. Bras devant la poitrine, le dos reste droit et le torse stable.

FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 03 SE DÉPLACER EN AV EN APPUI FACIAL



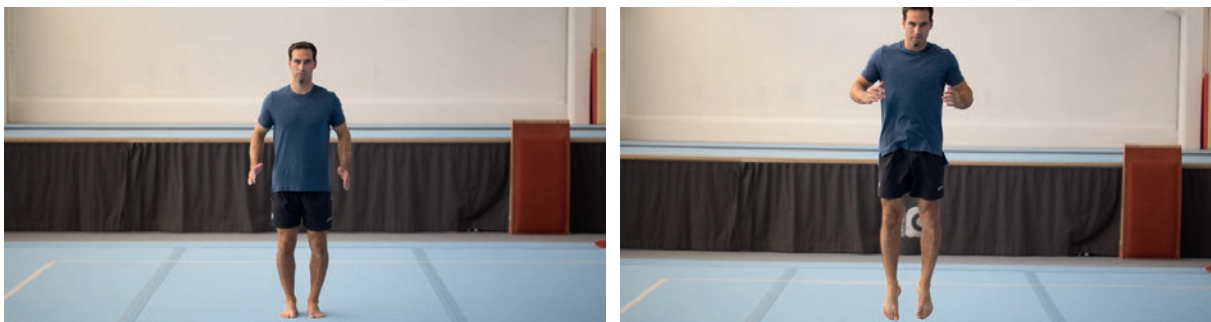
Exercice Se déplacer en avant en appui facial en faisant des mouvements des chevilles (genoux toujours tendus).

EXERCICE 04 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 05 SAUTER EN AV



Exercice Position debout jambes écartées largeur des épaules, sauter en avant. Elan fort avec angle des genoux à 90° dans un saut entièrement tendu. Bras de côté du corps pour aider à décoller.

FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

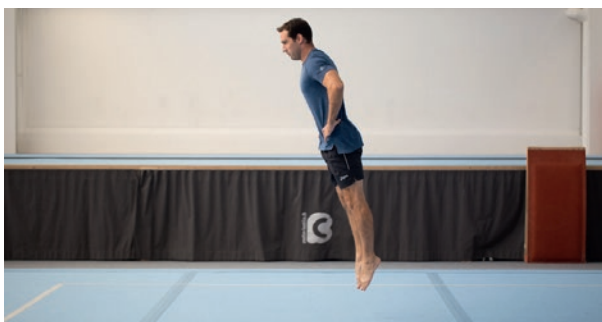
À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 06 SAUTER EN ARR



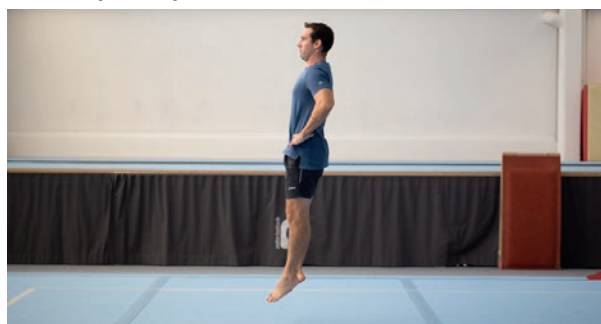
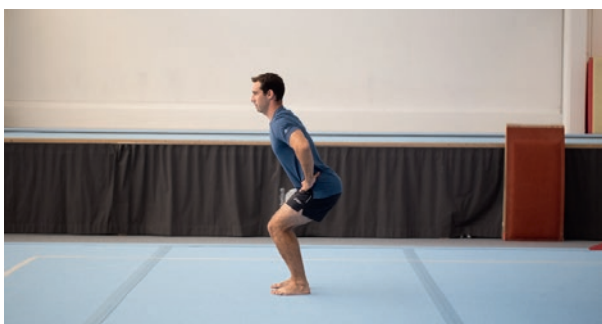
Exercice Debout jambes écartées largeur des épaules, sautiller en avant. Décollage puissant en pliant les jambes à 90° dans saut entièrement tendu. Bras le long du corps pour soutenir le décollage.

EXERCICE 07 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 08 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) EN ARR



Exercice Debout jambes écartées largeur des épaules, sautiller en arr. Décollage puissant en pliant les jambes à 90° dans saut entièrement tendu. Bras sur les hanches. Après la réception, refaire immédiatement un saut de manière à ne jamais interrompre le mouvement.

FITNESS LIKE 6

Circuit de puissance torse

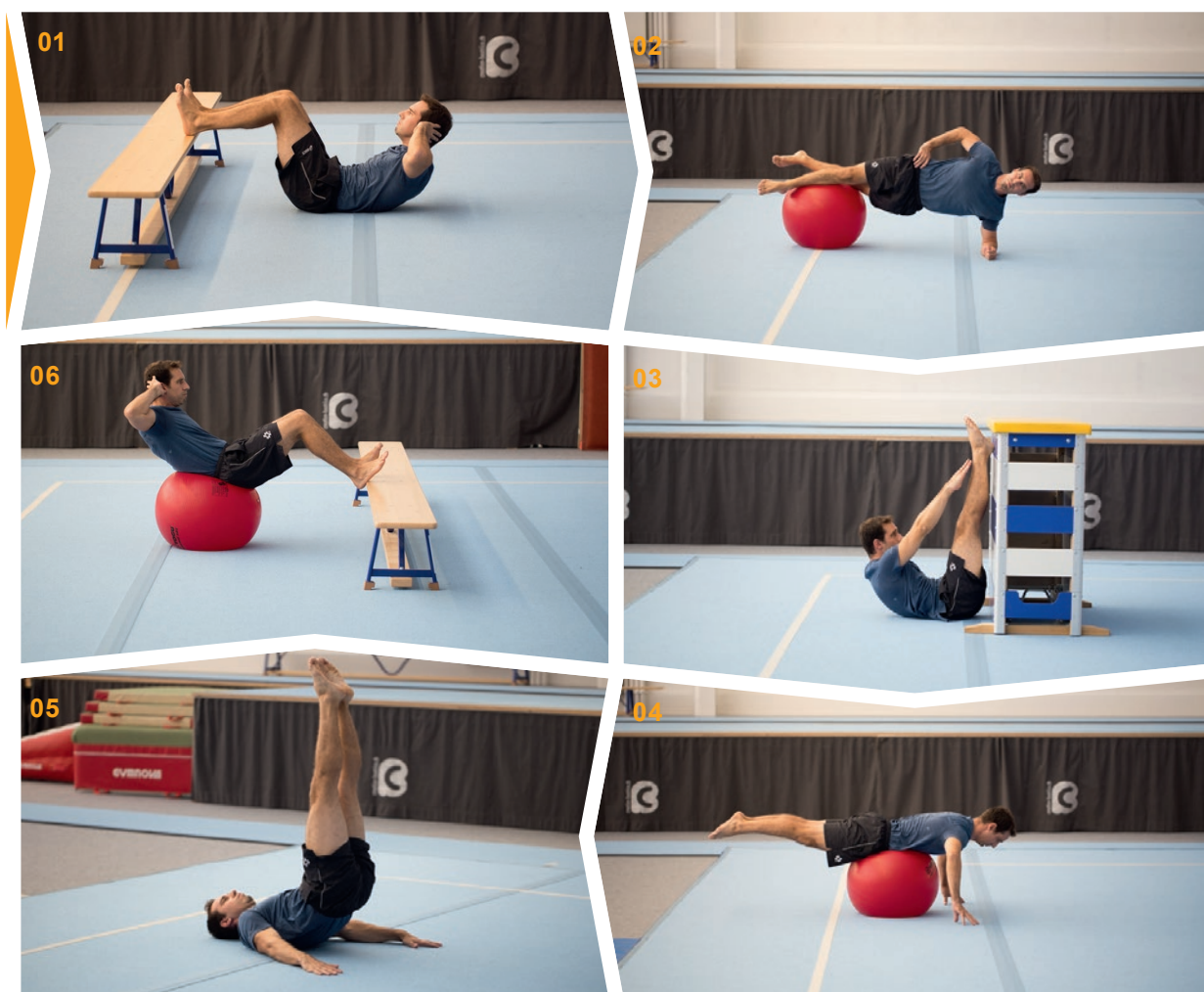
Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

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 Crunch au banc
- 02 Appui latéral Swissball (g/dr)
- 03 Couteau pliant à la paroi
- 04 Lever de jambe sur Swissball
- 05 Bougie
- 06 Crunch sur Swissball et banc



FITNESS LIKE 6

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 01 CRUNCH AU BANC



Exercice Couché de côté sur le coude gauche, jambe droite posé sur le banc, lever le bassin pour que le corps forme une ligne droite. Le bras d'en haut est posé de côté ou sur la hanche.

Matériel Banc

EXERCICE 02 APPUI LATÉRAL SWISSBALL (G / DR)



Exercice Couché de côté sur le coude droit, jambes posées sur le Swissball, lever le bassin pour que le corps forme une ligne droite. Le bras d'en haut est posé sur la hanche.

Matériel Swissball

FITNESS LIKE 6

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 03 COUTEAU PLIANT À LA PAROI



Exercice Couché par terre sur le dos, jambes en appui sur le caisson suédois, bras allongés par terre en prolongement de la tête, lever le haut du corps, toucher les pieds avec les mains et revenir.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 04 LEVER DE JAMBE SUR SWISSBALL



Exercice A plat ventre sur le Swissball, mains par terre, lever les jambes tendues au maximum et baisser. Les jambes restent tendues et serrées. Les bras servent à stabiliser le haut du corps.

Matériel Swissball

FITNESS LIKE 6

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 05 BOUGIE



Exercice Couché par terre sur le dos, bras posés de côté près du corps, jambes tendues en position de bougie, lever et baisser. Les jambes restent tendues. Effectuer le mouvement lentement et en contrôlant.

EXERCICE 06 CRUNCH SUR SWISSBALL ET BANC



Exercice Assis sur le Swissball, talons posés sur le banc, lever le haut du corps et baisser à l'horizontale. Mais posées de côté sur la tête.

Matériel Swissball, banc

FITNESS LIKE 6

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 Tractions à la barre fixe avec aide
- 02 Overheadsquat avec ballon médical
- 03 Appui renversé au caisson

- 04 Sur 1 jambe, plier genoux et rouler
- 05 Balance sur Swissball
- 06 Lever le mollet avec partenaire assis



FITNESS LIKE 6

Workout

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

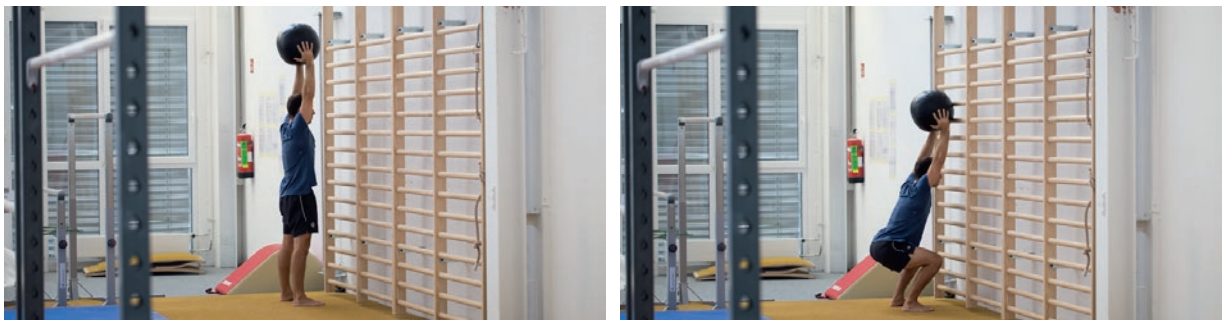
EXERCICE 01 TRACTIONS À LA BARRE FIXE AVEC AIDE



Exercice En suspension à la barre, se tirer vers le haut au maximum avec l'aide de son partenaire puis redescendre. Le corps reste tendu.

Matériel Barre fixe

EXERCICE 02 OVERHEADSQUAT AVEC BALLON MÉDICAL



Exercice A 10–20 cm devant une paroi, un ballon médical tenu en l'air, baisser le corps jusqu'à former un angle de 90° puis se relever. Garder le dos droit et la tête en prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel Ballon médical

FITNESS LIKE 6

Workout

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

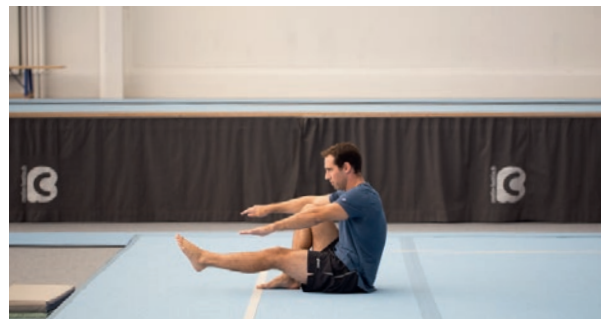
EXERCICE 03 APPUI RENVERSÉ AU CAISSON



Exercice En position d'appui renversé sur la tête, genoux sur le caisson suédois. Pousser le corps vers le haut en tendant les bras puis baisser. Les coudes sont dirigés vers les genoux. Le dos reste droit durant tout l'exercice.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 04 SUR 1 JAMBE, PLIER GENOU ET ROULER



Exercice Debout sur une jambe, baisser le corps au maximum et rouler en arrière en arrondissant le dos, puis dérouler et se redresser. Avancer la jambe libre devant soi, bras tendus en avant pour assurer l'équilibre.

FITNESS LIKE 6

Workout

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

EXERCICE 05 BALANCE SUR SWISSBALL



Exercice En appui facial, mollets sur le Swissball, avancer le corps en tirant sur les épaules puis revenir.

Matériel Swissball

EXERCICE 06 LEVER LE MOLLET AVEC PARTENAIRE ASSIS



Exercice Assis sur un caisson suédois, son partenaire assis sur ses genoux, presser au maximum sur les chevilles et revenir. Garder le dos droit. Les mains servent à stabiliser de côté.

Matériel Caisson suédois (deux parties)