

FITNESS LIKE 2

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 Araignée en arr
- 02 Araignée en av
- 03 Saut de lièvre
- 04 Roulade latérale
- 05 Grand pas de côté
- 06 Fentes avec saut
- 07 Sauter en av
- 08 Sauter sur une jambe en av (g/dr)



FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 01 ARAIGNÉE EN ARR



Exercice Se déplacer en arrière en appui dorsal (araignée).

EXERCICE 02 ARAIGNÉE EN AV



Exercice Se déplacer en avant en appui dorsal (araignée).

EXERCICE 03 SAUT DE LIÈVRE



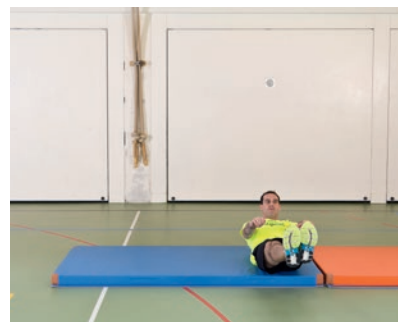
Exercice Debout mains posées par terre, jambes serrées. Les pieds font un bond vers les mains puis les mains font un bond en avant.

FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 04 ROULADE LATÉRALE



Exercice Assis, position de bascule jambes tendues (les jambes et le haut du corps ne touchent pas le sol), effectuer une rotation latérale sur le ventre puis se remettre sur le dos.

Matériel Tapis scolaire

EXERCICE 05 GRAND PAS DE CÔTÉ



Exercice Position debout, faire un grand pas de côté en alternant gauche et droite. Toujours revenir à la position redressée entre deux. Mains devant le corps. Le haut du corps reste toujours droit et stable pendant tout le mouvement.

FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 06 FENTES AVEC SAUT



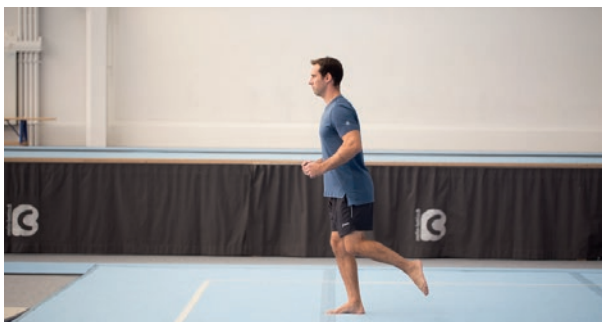
Exercice Un genou par terre (position à 90°), sauter de manière explosive. Tendre les jambes et presser au max. Changer de position une fois en l'air puis atterrir dans la même position mais genou par terre de l'autre jambe. Pendant le mouvement le genou de la jambe de derrière ne touche pas le sol.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

EXERCICE 07 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.

EXERCICE 08 SAUTER SUR UNE JAMBE EN AV (G/DR)



Exercice Position debout jambes écartées largeur des épaules sauter en av. sur une jambe. La deuxième jambe reste passive et n'agit pas comme jambe d'élan. Bras de côté du corps pour soutenir le mouvement de saut.

FITNESS LIKE 2

Circuit de puissance torse

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

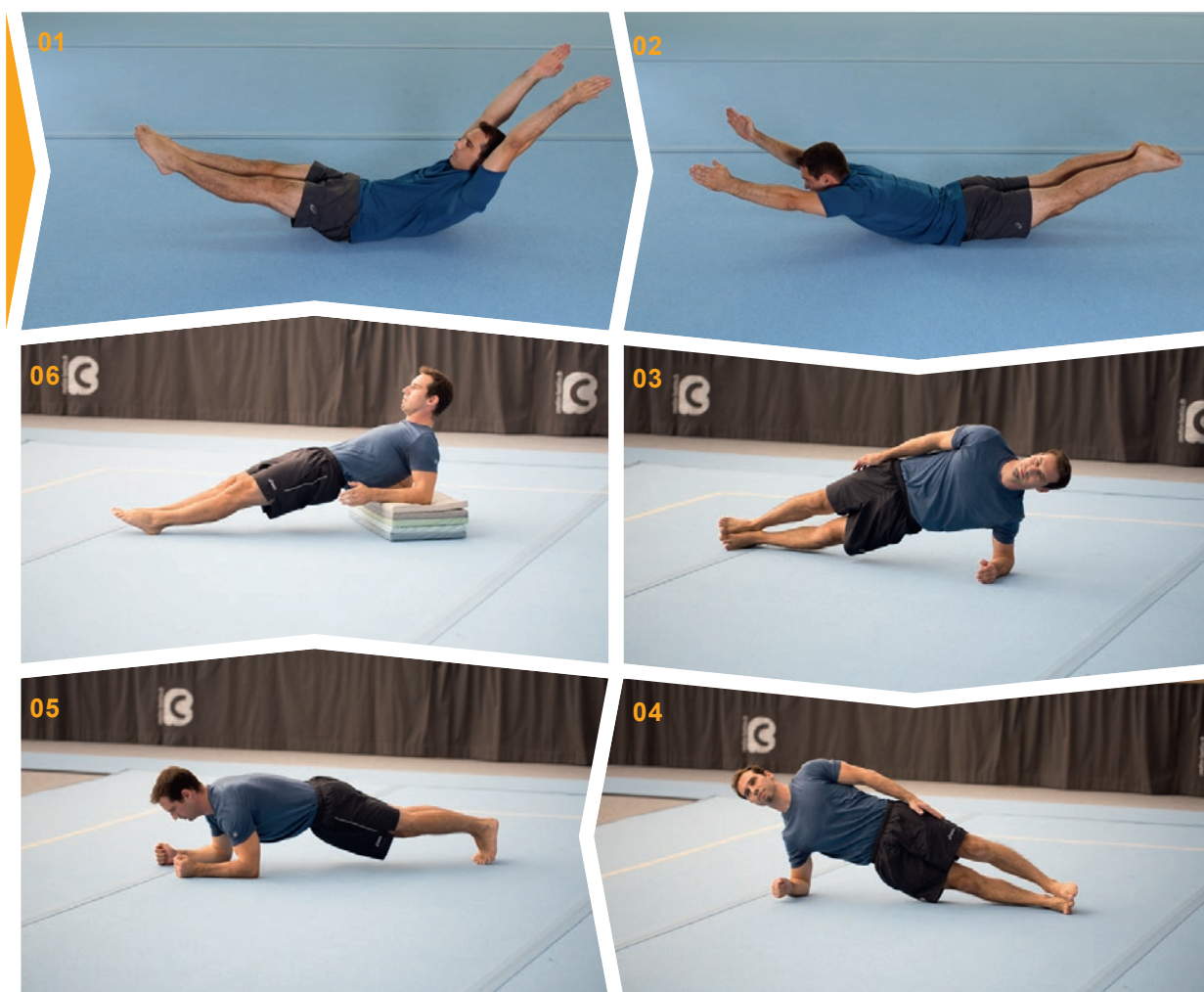
ACTIVER LA CIRCULATION

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 Position de bateau C+
- 02 Position de bateau C-
- 03 Appui latéral à g

- 04 Appui latéral à dr
- 05 Appui facial sur avant-bras
- 06 Appui dorsal sur avant-bras



FITNESS LIKE 2

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 01 POSITION DE BATEAU C+



Exercice Position de bascule, baisser le haut du corps vers l'arrière bras au-dessus de la tête. Jambes entièrement tendues.

EXERCICE 02 POSITION DE BATEAU C-



Exercice Couché sur le ventre, jambes tendues en l'air, lever le haut du corps avec les bras tendus devant soi.

FITNESS LIKE 2

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 03 APPUI LATÉRAL À G



Exercice Couché en appui sur le coude, lever le bassin du sol pour obtenir une ligne droite avec le corps. Le bras supérieur est posé de côté.

EXERCICE 04 APPUI LATÉRAL À DR



Exercice Couché en appui sur le coude, lever le bassin du sol pour obtenir une ligne droite avec le corps. Le bras supérieur est posé de côté.

FITNESS LIKE 2

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 05 APPUI FACIAL SUR AVANT-BRAS



Exercice Sur le ventre, en appui sur les coudes, tenir le corps dans une position de balance. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale.

EXERCICE 06 APPUI DORSAL SUR AVANT-BRAS



Exercice Couché sur le dos en appui sur les coudes, garder le corps en position horizontale. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel Support

FITNESS LIKE 2

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 Fentes avec poids supplémentaire à dr
- 02 Fentes avec poids supplémentaire à g
- 03 Appui knick sur caisson / barres (dips)

- 04 Balance
- 05 Traction à la barre fixe ou aux anneaux
- 06 Lever le mollet au banc (g / dr)



FITNESS LIKE 2

Workout

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

EXERCICE 01 FENTES AVEC POIDS SUPPLÉMENTAIRE À DR



Exercice Debout position redressée, tenir un ballon médical en l'air et la jambe arrière surélevée, baisser le corps au maximum et se redresser. Le genou arrière ne touche jamais le sol et le dos reste toujours droit.

Matériel Ballon médical, surélévation

EXERCICE 02 FENTES AVEC POIDS SUPPLÉMENTAIRE À G



Exercice Debout position redressée, tenir un ballon médical en l'air et la jambe arrière surélevée, baisser le corps au maximum et se redresser. Le genou arrière ne touche jamais le sol et le dos reste toujours droit.

Matériel Ballon médical, surélévation

FITNESS LIKE 2

Workout

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

EXERCICE 03 APPUI KNICK SUR CAISSON / BARRES (DIPS)



Exercice Position d'appui, bras et jambes tendus, baisser le corps autant que possible jusqu'à ce que les épaules soient à la hauteur des mains puis repousser en haut jusqu'à retrouver la position bras tendus.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 04 BALANCE



Exercice Sur un support stable ou non, bras tendus de côté, debout, baisser le haut du corps en avant et revenir. Garder le dos et la jambe libre toujours tendus et stables.

Matériel Support

FITNESS LIKE 2

Workout

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

EXERCICE 05 TRACTIONS À LA BARRE FIXE OU AUX ANNEAUX



Exercice En suspension sous les anneaux, bras tendus, tirer le corps tout entier dans un mouvement linéaire vers le haut puis baisser. Le torse reste contracté et stable en «planche».

Matériel Tapis scolaire, barre fixe / anneaux

EXERCICE 06 LEVER LE MOLLET AU BANC (G / DR)



Exercice Debout sur une jambe sur la partie avant du pied, presser au maximum la cheville et baisser. Dans la position en bas, baisser le talon aussi bas que possible pour permettre un mouvement aussi ample que possible. Le bassin reste en permanence tendu et les bras sur la taille.

Matériel Banc