

FITNESS LIKE 4

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 av | 05 Se déplacer en appui facial et appui facial |
| 02 Grand pas de côté | 06 Counter Movement Jump (CMJ) en av |
| 03 Araignée en arr | 07 Se déplacer en arr en appui facial |
| 04 Sauter sur une jambe en av (g/dr) | 08 Marche de canard en av |



FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 01 ARAIGNÉE EN AV



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

EXERCICE 02 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.

EXERCICE 03 ARAIGNÉE EN ARR



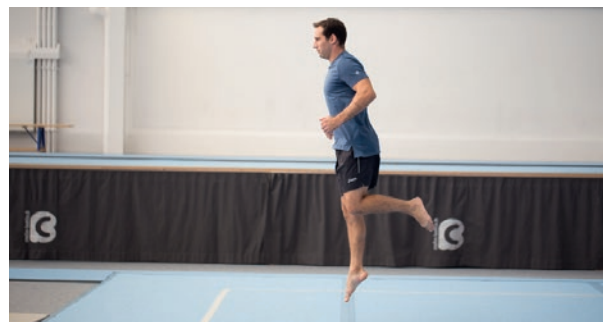
Exercice Se déplacer en arrière en appui dorsal (araignée).

FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 04 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.

EXERCICE 05 SE DÉPLACER EN APPUI FACIAL ET APPUI FACIAL



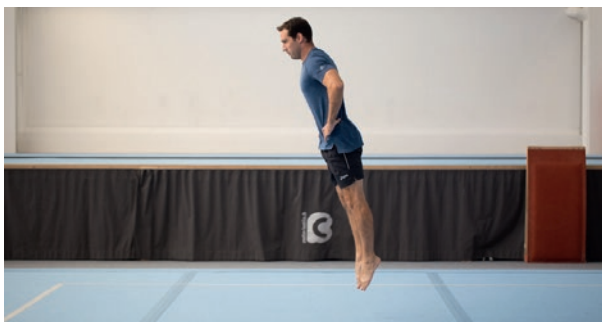
Exercice Appui facial, se déplacer en avant en bougeant la cheville. Genoux toujours tendus. Après 10 pas, faire 10 appuis faciaux puis continuer.

FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

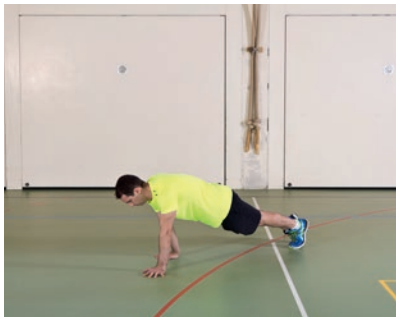
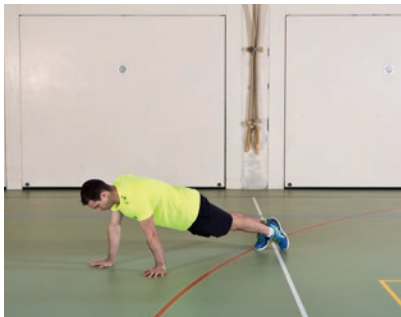
À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 06 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) EN AV



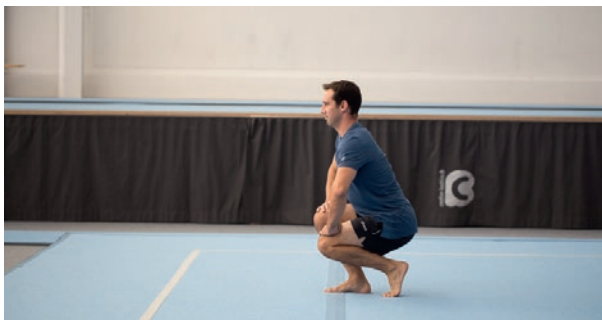
Exercice Debout jambes écartées largeur des épaules, décoller puissamment avec genoux pliés à 90° et effectuer saut complètement tendu. Bras en appui sur la taille. Refaire immédiatement un saut après la réception pour que le mouvement ne s'interrompt jamais.

EXERCICE 07 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 08 MARCHE DE CANARD EN AV



Exercice Accroupi très bas, dos redressé, faire des petits pas pour stabiliser l'angle des genoux à 90° et avancer de 4 pas. Se lever, faire 4 pas normaux en avant et s'accroupir de nouveau.

FITNESS LIKE 4

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 Rocky avec partenaire au caisson
- 02 Se redresser le dos avec partenaire
- 03 Se redresser de côté à g avec partenaire

- 04 Se redresser de côté à dr avec partenaire
- 05 Crunch avec partenaire au caisson
- 06 Lever le bassin



FITNESS LIKE 4

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 01 ROCKY AVEC PARTENAIRE AU CAISSON



Exercice En suspension, les jambes sur le caisson tenues par le partenaire, lever le haut du corps aussi haut que possible puis baisser. Bras croisés sur la poitrine sans tirer.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 02 SE REDRESSER LE DOS AVEC PARTENAIRE



Exercice A plat ventre sur le caisson, le haut du corps penché en avant, jambes sous les bras du partenaire. Baisser le haut du corps et relever au maximum.

Matériel Caisson suédois

FITNESS LIKE 4

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 03 SE REDRESSER DE CÔTÉ À G AVEC PARTENAIRE



Exercice Couché de côté sur le caisson, le haut du corps dans le vide, jambes tenues par le partenaire, lever et baisser au maximum le haut du corps. Le corps reste contracté et tendu durant tout l'exercice.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 04 SE REDRESSER DE CÔTÉ À DR AVEC PARTENAIRE



Exercice Couché de côté sur le caisson, le haut du corps dans le vide, jambes tenues par le partenaire, lever et baisser au maximum le haut du corps. Le corps reste contracté et tendu durant tout l'exercice.

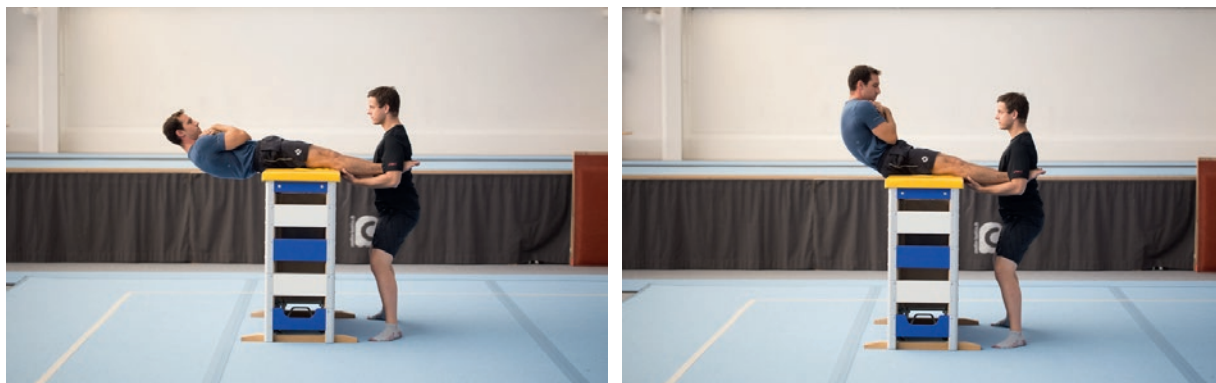
Matériel Caisson suédois

FITNESS LIKE 4

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 05 CRUNCH AVEC PARTENAIRE AU CAISSON



Exercice Sur le dos sur le caisson, le haut du corps dans le vide, jambes tenues par le partenaire, relever le haut du corps et le rebaisser. Garder les abdominaux contractés.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 06 LEVER LE BASSIN



Exercice Sur le dos par terre, talons au sol, jambes pliées, pousser le bassin vers le haut. Le corps forme une ligne des épaules aux genoux. Les bras sont posés près du corps.

FITNESS LIKE 4

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 Plier un genou sur le banc (g/dr)
- 02 Appui knick sur caisson / barres (dips)
- 03 Ischio-jambiers sur caisson avec partenaire
- 04 Fentes, rotation haut du corps avec barre
- 05 Lever le mollet avec partenaire
- 06 Grimper à la corde



FITNESS LIKE 4

Workout

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

EXERCICE 01 PLIER UN GENOU SUR LE BANC (G/DR)



Exercice Debout sur une jambe sur le banc, se baisser au maximum puis se relever. La jambe libre accompagne le mouvement, bras tendus devant soi pour aider à garder l'équilibre.

Matériel Banc

EXERCICE 02 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

FITNESS LIKE 4

Workout

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

EXERCICE 03 ISCHIO-JAMBIERS SUR CAISSON AVEC PARTENAIRE



Exercice Sur le ventre sur le caisson suédois, jambes dans le vide, ramener les talons contre les fesses (au moins à 90°) alors que le partenaire résiste et baisser. Le partenaire effectue une résistance dans les deux directions de mouvement.

Matériel Caisson suédois

EXERCICE 04 FENTES, ROTATION HAUT DU CORPS AVEC BARRE



Exercice Debout, le pied de derrière posé sur une élévation, barre sur les épaules, baisser le corps jusqu'à avoir un angle des genoux et des hanches de 90° puis tourner le corps au maximum de côté et revenir. Le dos reste toujours droit et la barre horizontale.

Matériel Bloc, barre

FITNESS LIKE 4

Workout

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

EXERCICE 05 LEVER LE MOLLET AVEC PARTENAIRE



Exercice Debout devant les espaliers ou une paroi normale, le partenaire assis sur les épaules, presser au maximum les mollets vers le haut puis baisser.

Matériel Espaliers

EXERCICE 06 GRIMPER À LA CORDE



Exercice Saisir la corde des deux mains dessus la tête. Agripper la corde entre la plante et le cou de pied. Se hisser vers le haut en déplaçant successivement les mains et les pieds.

Matériel Corde