

FITNESS LIKE 5

Movement Prep.

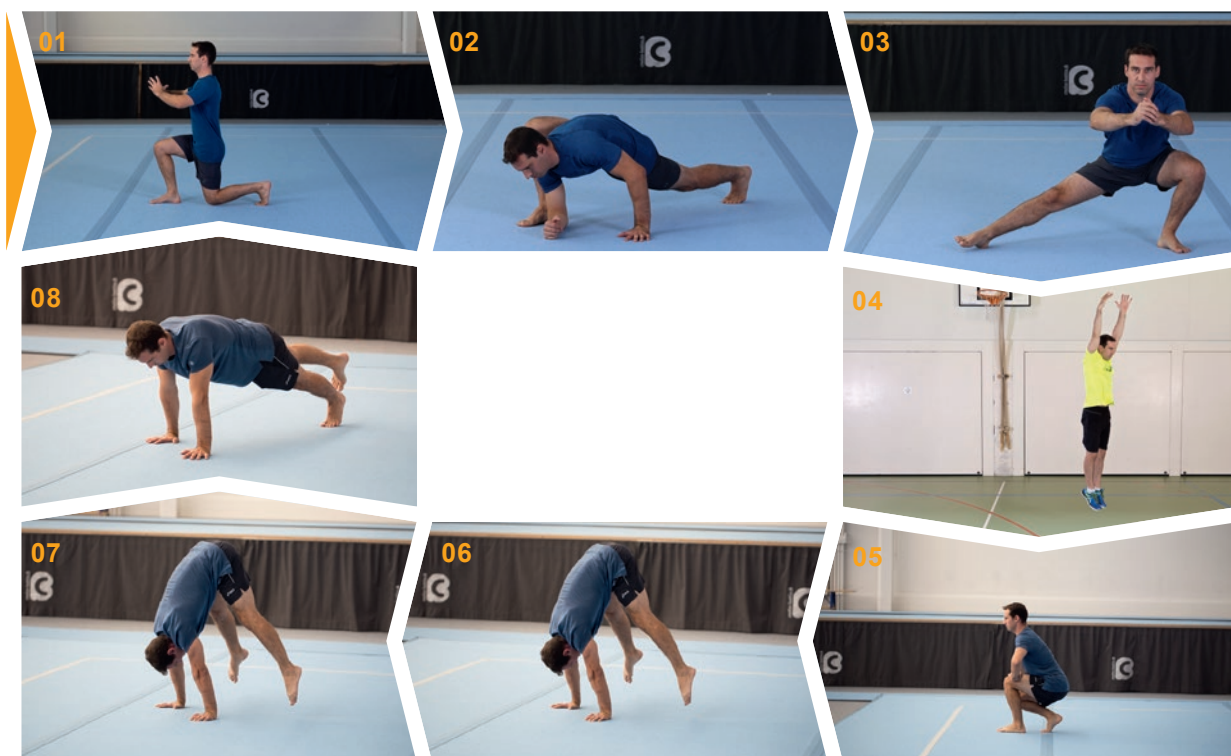
À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

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 Se déplacer avec grands pas | 05 Marche de canard en av |
| 02 Grand pas de côté en av, coudes vers le pied | 06 Se déplacer en av avec jambes écartées |
| 03 Grand pas de côté | 07 Se déplacer en arr avec jambes écartées |
| 04 Saut de grenouille | 08 Se déplacer en appui facial et appui facial |



FITNESS LIKE 5

Movement Prep.

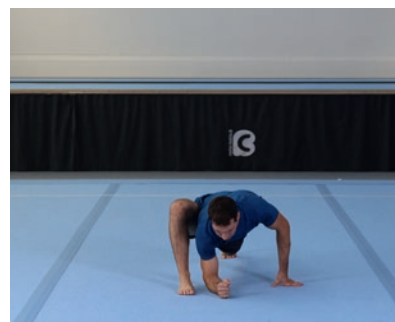
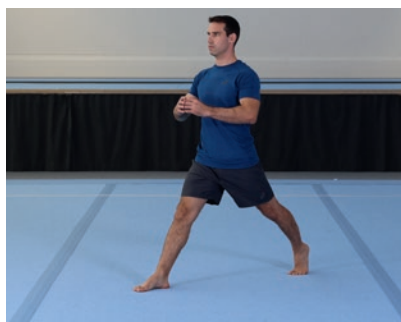
À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 01 SE DÉPLACER AVEC GRANDS PAS



Exercice Debout en position accroupie, angle des jambes à 90°, se relever, ramener la jambe arrière en avant et baisser de nouveau le corps jusqu'à atteindre un angle de 90°.

EXERCICE 02 GRAND PAS DE CÔTÉ EN AV, COUDES VERS LE PIED



Exercice Debout avec grand pas en avant, l'avant-bras droit en appui et le poids du corps sur la main droite et le pied gauche par terre. Poser ensuite la main gauche à hauteur de l'avant-bras droit et relever le haut du corps.

EXERCICE 03 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 5

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 04 SAUT DE GRENOUILLE



Exercice Position accroupie (angle des genoux à 90°), effectuer un saut tendu maximal avec les mains par terre puis atterrir en position accroupie.

EXERCICE 05 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.

EXERCICE 06 SE DÉPLACER EN AV AVEC JAMBES ÉCARTÉES



Exercice Position accroupie, mains au sol, déplacer le poids du corps sur les bras, tirer les jambes tendues 20 cm en avant et reposer entièrement le poids du corps sur les jambes. Avancer ensuite de 20 cm avec les bras. Bras et jambes restent tendus. Si possible, lever les pieds du sol et se déplacer en avant en se balançant.

FITNESS LIKE 5

Movement Prep.

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

EXERCICE 07 SE DÉPLACER EN ARR AVEC JAMBES ÉCARTÉES



Exercice De la station jambes écartées, mains par terre, déplacer le poids du corps sur les bras, poser les jambes tendues 20 cm en arrière et déplacer tout le poids du corps sur les jambes. Reculer ensuite les bras. Bras et jambes restent tendus. Si possible, lever les pieds du sol et les reculer en basculant.

EXERCICE 08 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 5

Circuit de puissance torse

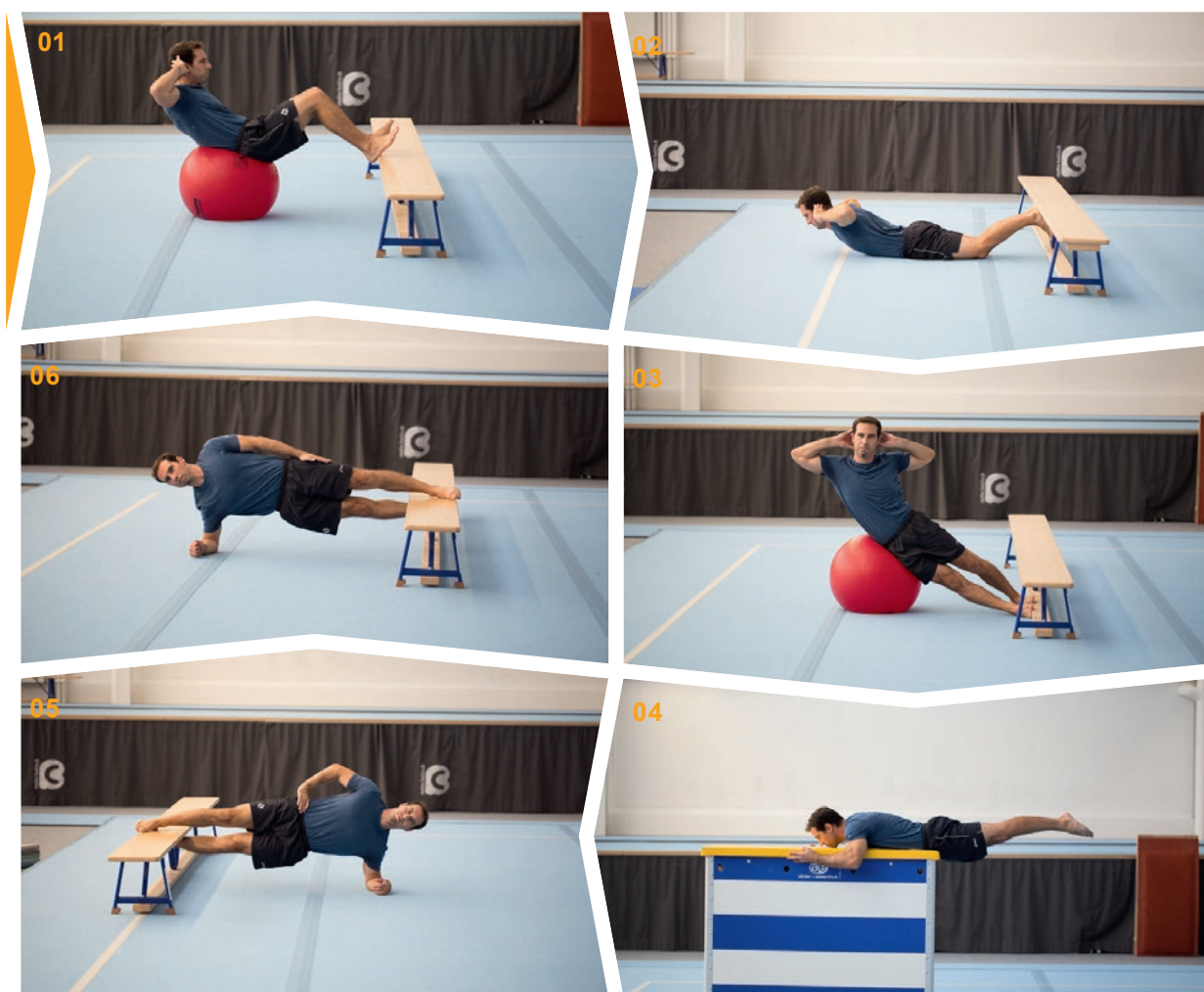
Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

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 sur Swissball et banc
- 02 Se redresser sur le banc
- 03 Se redresser de côté sur le Swissball (g/dr)
- 04 Coup de jambe arr au caisson
- 05 Appui latéral à g sur le banc
- 06 Appui latéral à dr sur le banc



FITNESS LIKE 5

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 01 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. Mains posées de côté sur la tête.

Matériel Swissball, banc

EXERCICE 02 SE REDRESSER SUR LE BANC



Exercice Position couchée, pieds calés sous le banc, lever lentement le haut du corps puis baisser. Bras et épaules restent toujours surélevés. Bras pliés à 90°, le corps est tout entier contracté et la tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel Banc

FITNESS LIKE 5

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 03 SE REDRESSER DE CÔTÉ SUR LE SWISSBALL (G/DR)



Exercice De côté sur le Swissball, lever au max. le haut du corps de côté puis baisser. Les mains sont sur la poitrine. Pieds posés l'un derrière l'autre sur le banc ou fixés à un objet immobile. Le pied de dessus est posé devant celui de dessous. Les abdominaux transversaux restent contractés pendant tout le mouvement.

Matériel Swissball, banc

EXERCICE 04 COUP DE JAMBE ARR AU CAISSON



Exercice Couché sur le ventre sur le caisson, jambes et bassin dans le vide, lever au maximum les jambes tendues puis les baisser. Garder les jambes tendues et serrées. Le haut du corps reste sur le caisson suédois.

Matériel Caisson suédois

FITNESS LIKE 5

Circuit de puissance torse

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

EXERCICE 05 APPUI LATÉRAL À G SUR LE BANC



Exercice Couché sur les coudes de côté, la jambe droite posée sur un banc, lever le bassin et obtenir une ligne droite avec le corps. Le bras droit est posé sur la taille ou en appui.

Matériel Banc

EXERCICE 06 APPUI LATÉRAL À DR SUR LE BANC



Exercice Couché sur les coudes de côté, la jambe gauche posée sur un banc, lever le bassin et obtenir une ligne droite avec le corps. Le bras gauche est posé sur la taille ou en appui.

Matériel Banc

FITNESS LIKE 5

Workout

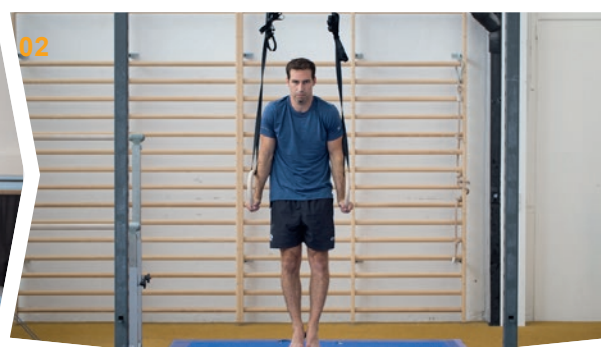
Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

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 Monter les marches sur un bloc
- 02 Appui knick aux anneaux (dips)
- 03 Lever le bassin sur ballon médical
- 04 Appuis faciaux aux anneaux
- 05 Fentes avec lever de mollet
- 06 Tractions à la barre fixe ou aux anneaux



FITNESS LIKE 5

Workout

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

EXERCICE 01 MONTER LES MARCHES SUR UN BLOC



Exercice Devant un caisson suédois (2 éléments), bras tendus devant soi, monter et descendre du caisson. Garder le dos droit et la jambe libre tendue.

Matériel Caisson suédois (en deux parties)

EXERCICE 02 APPUI KNICK AUX ANNEAUX (DIPS)



Exercice Debout, anneaux dans les mains, lever lentement le corps dans une position entièrement tendue puis baisser. La tête reste en prolongement de la colonne vertébrale et les bras restent près du corps.

Matériel Tapis scolaire, anneaux

FITNESS LIKE 5

Workout

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

EXERCICE 03 LEVER LE BASSIN SUR BALLON MÉDICAL



Exercice Couché par terre sur le dos, talons sur un ballon médical. Lever le bassin et poussant les jambes vers le haut. Le corps forme une ligne des épaules aux genoux. Bras sur la taille.

Matériel Ballon médical

EXERCICE 04 APPUIS FACIAUX AUX ANNEAUX



Exercice En appui facial aux anneaux, genoux posés par terre, talons levés, baisser le haut du corps et se relever. En se baissant les coudes partent à l'extérieur et restent derrière la corde. Pendant tout le mouvement les pieds restent légèrement levés.

Matériel Tapis scolaire, anneaux

FITNESS LIKE 5

Workout

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

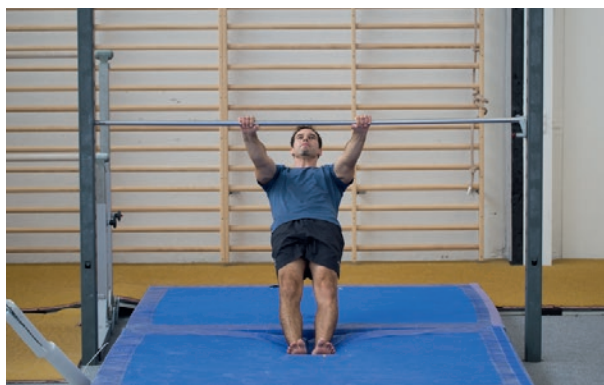
EXERCICE 05 FENTES AVEC LEVER DE MOLLET



Exercice Station, jambe arrière posée sur un bloc, baisser le corps au maximum puis le redresser avec pression sur la cheville. Le genou arrière ne touche jamais le sol et le dos reste droit.

Matériel Bloc

EXERCICE 06 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