ENTRETIEN UDL

CONFINEMENT 2020

Les axes de travail

L'idée est ici de nous entretenir au cours du confinement, c'est-à-dire avec un minimum d'espace et de matériel : quelques mètres carrés d'un logement & éventuellement des objets du quotidien.
Objectif ? Garder la forme, malgré notre sédentarité, ne pas nous empâter et nous préparer à la reprise de nos activités sportives habituelles à un rythme décent.

Pour ce faire, je vous propose d'organiser vous-même vos semaines, en fonction des exemples et de mes objectifs :

Le renforcement musculaire (*développement*)
OU
L'entretien global (maintien de la forme)
OU
La perte de masse grasse (*amincir*)

Organisation de ma semaine

En fonction de mes objectifs, je choisis l'organisation d'une semaine-type :

	Renforcement musculaire						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance(s) à réaliser	Jambes + Dos & biceps	Pec' & bras + Abdos – Lombaires	REPOS	Jambes + Dos & biceps	Pec' & bras + Abdos – Lombaires	Fullbody	REPOS

	Entretien global						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance(s) à réaliser	Fullbody + Cardio court	Jambes + Dos & biceps	REPOS	Pec' & bras + Abdos – Lombaires	Fullbody + Cardio court	Cardio long	REPOS

	Perte de masse grasse						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance(s) à réaliser	Jambes + Cardio court	Abdos – Lombaires + Cardio long	REPOS	Jambes + Cardio court	Abdos – Lombaires + Cardio long	Fullbody	REPOS

Les types de séances

Nous vous proposons 7 séances différentes. Si bien sûr vous avez le choix de les utiliser comme bon vous semble, nous vous encourageons à suivre l'organisation d'une semaine comme indiqué ci-dessus. Ces séances ont toutes un objectif différent :

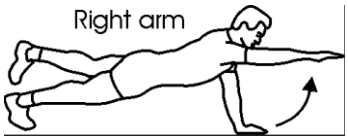
- « *Fullbody* » : travaille tout le corps de façon équitable
- « *Jambes* » : entretient les jambes de façon globale
- « *Pec' & bras* » : développement des chaines de poussée
- « *Dos & biceps* » : développement des chaines de tirage
- « *Abdos – Lombaires* » : renforcement de toute la ceinture abdo-lombaire
- « *Cardio court* » : séance avec du travail court et de la récupération courte
- « *Cardio long* » : séance avec du travail long et des récupérations équivalentes

Information : vous verrez parfois indiqué « répétitions lentes ». Cela signifie qu'UNE répétition de l'exercice doit être réalisée en environ 5 secondes. Gérez votre mouvement !

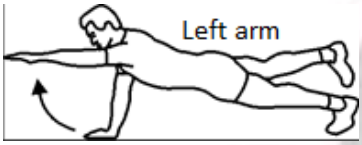
ENTRETIEN UDL

CONFINEMENT 2020

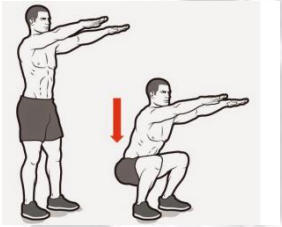
« Full body »

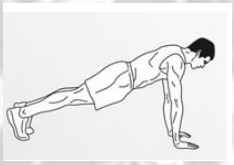


Tenir 20'' par position puis passer à la position suivante SANS POSER LE BASSIN AU SOL. 3x 1tours R30''



Circuit de Renforcement :





OU

12 répétitions/exercice. Marquer 2 secondes de pause au moment de la contraction

4 tours du circuit sans récupération

STARTWITHUS.FR

ENTRETIEN UDL

CONFINEMENT 2020

« Jambes »

Durée : +/- 20'
Matériel : une chaise, un mur. C'est tout !
Difficulté : facile

Exercice 1 : Chaise Russe
Point d'attention : genoux à 90°, serrés. Dos au mur.

30'' de travail, 15'' de récupération
Répéter 6x

Exercice 2 : bridge à 2 jambes
Point d'attention : Monter le bassin jusqu'à aligner genou-hanche-épaule .

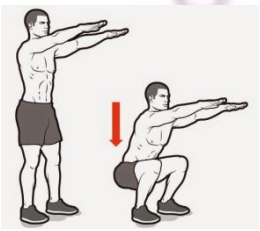
3x 12 répétitions lentes les 2 jambes sur la chaise
30'' de récupération entre les séries

Exercice 3 : Sumo-Squat
Point d'attention : Garder un alignement de genoux correct : pied – genou – hanche. Dos droit, pousser les fesses en arrière.

3x 8 répétitions
30'' de récupération entre les séries

Exercice 4 : Combo Squats + Hip Thrust
Point d'attention : Surveillez bien vos genoux, qui ne doivent jamais rentrer vers l'intérieur. Sur les squats, monter sur les pointes de pieds ! bien serrer les fesses au cours de l'exercice.

(8 Squat + 8 Hip Thrust + 8 SumoSquat) x4 avec 30'' de récupération



ENTRETIEN UDL

CONFINEMENT 2020

« Pec' & bras »

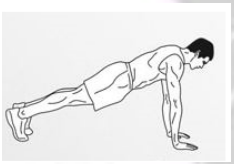
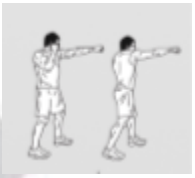
Durée : +/- 25'
Matériel : une chaise, c'est tout !
Difficulté : modérée

Pour information, Pompe exc. : il s'agit de réaliser une pompe depuis la position haute bras tendus jusqu'à ce que les pectoraux touchent le sol. On ralentit la descente sur 5'' puis on remonte à l'aide des genoux. On ne travaille donc que pendant la descente

Exercice 1 : Combo punchs + push-up

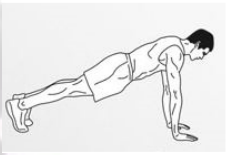
Point d'attention : attention au gainage ! Sur les pompes, bassin & pectoraux touchent le sol en même temps

(20 Overhead punch + 4 pompes exc. + 20 front punch) 4 séries
30'' de récupération entre les séries

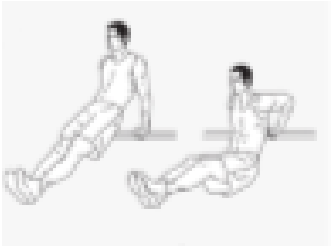



Exercice 2 : pompes pour tous

Point d'attention : attention au gainage ! Sur les pompes, bassin & pectoraux touchent le sol en même temps



4x 6 pompes excentriques
1' de récupération entre les séries



Exercice 3 : Dips excentriques

Point d'attention : garder les genoux légèrement fléchis, regard au loin

4x 4 Dips – descendre sur 3'', remonter sur 1''
30'' de récupération entre les séries

Exercice 4 : Finish push-up

Point d'attention : attention au gainage ! Sur les pompes, bassin & pectoraux touchent le sol en même temps. Eviter de cambrer, fesses en arrière.

Réaliser la série la plus longue possible. 3 séries
30'' de récupération entre les séries

Conseil : pour ce dernier exercice, comptez chaque série… notez-la… et faites mieux la prochaine fois !

ENTRETIEN UDL

CONFINEMENT 2020

« Dos & biceps»

Durée : +/- 25'

Matériel : une barre de traction OU un manche à balai + 2 chaises (placer le manche à balai sur les 2 chaises. Le faire tenir si besoin est avec du scotch : vous avez là une barre de traction !), 2 bouteilles d'eau ou de soda de 1L5 (ou) pleines, et, enfin, une chaise.

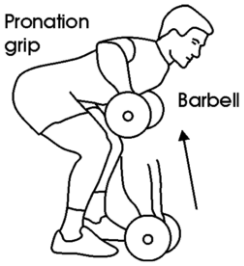
Difficulté : Modérée

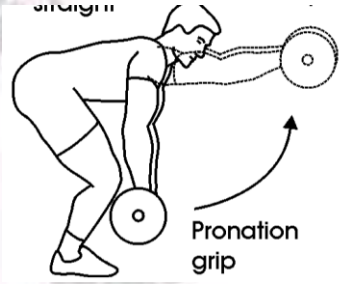
Note : si jamais vous ne parvenez pas à réaliser des tractions complètes, sautez pour arriver à la barre et contentez-vous de travailler sur la descente, en ralentissant celle-ci au maximum.

Exercice 1 : Combo Rowing + élévations de bras bouteilles à la main

Point d'attention : attention au dos ! Garder le bien « droit », avec le regard vers le sol afin d'éviter de tirer sur la nuque. Serrez les omoplates et fléchissez les genoux !

(12 Rowing + 12 élévations) 4 séries
30'' de récupération entre les séries

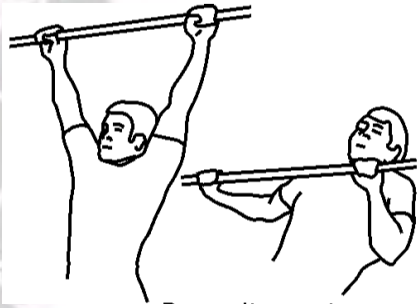


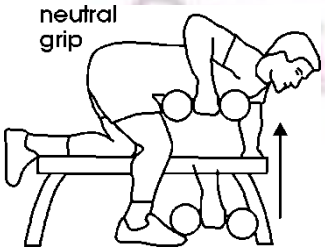


Exercice 2 : Tractions excentriques (pron.)

Point d'attention : attention aux omoplates, l'objectif est de les garder aussi serré que possible

4x 8 répétitions
1' de récupération entre les séries





Exercice 3 : Rowing à 1 main bouteille à la main

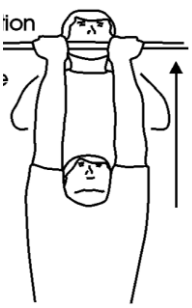
Point d'attention : attention au dos ! Garder le bien « droit », avec le regard vers le sol afin d'éviter de tirer sur la nuque. Serrez les omoplates !

8 Répétitions lentes/bras, 4 séries
Pas de récupération entre les séries (on passe d'un bras à l'autre, cela suffit !)

Exercice 4 : Tractions excentriques (sup.)

Point d'attention : attention aux omoplates, l'objectif est de les garder aussi serré que possible

4x 8 répétitions
1' de récupération entre les séries



ENTRETIEN UDL

CONFINEMENT 2020

« Abdos – Lombaires »

Durée : +/- 30'
Matériel : Rien du tout !
Difficulté : facile

- **Gainage : 3 tours à la suite avec 30'' de récupération**

  - Face sur Avant-Bras x 20s
  - Côté Droit sur Avant-Bras x 20s
  - Côté Gauche sur Avant-Bras x 20s
  - Face sur Avant-Bras x 20s

Passage d'une position à l'autre sans passage par le sol
Récupération : 20s

- **Enchainement Abdos : 4 Tours avec 1' de récupération**

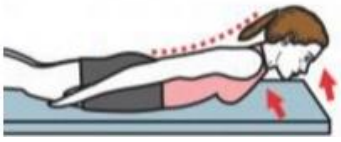
  (*En position allongé sur le dos au sol, genoux pliés et pieds au sol*)

  - **Crunchs x 20**
    - Décoller uniquement partie haut du dos
    - Cou dans prolongement du corps
  - **Plage x 15 / Côté**
    - 1 Pied sur genou opposé, autre au sol
    - Chercher épaule et Genou opposé
  - **Malléoles externes x 15 / Côté**
    - Pieds au sol, Toucher malléoles externes alternativement
  - **Ciseaux Haut-Bas x 15 / Côté**
    - Mains sous fesses
    - Jambes tendues le plus proche du sol
  - **Rameur Lent x 6**
    - Position assise, jambes décollées, omoplates serrées
    - Ramener buste et pieds l'un vers l'autre

- **Enchainement Lombaires : 6 séries avec 1' de récupération**

  (*En position allongé sur le ventre au sol, front vers le sol, conserver les pieds au sol)*

  - **Superman x 12**
    - Décoller uniquement partie haut du dos
    - Cou dans prolongement du corps



ENTRETIEN UDL

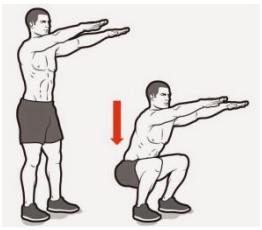
CONFINEMENT 2020

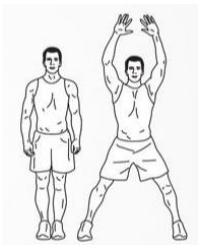
« Cardio court»

Durée : +/- 25’
Matériel : une chaise
Difficulté : Facile à Modérée, le but étant de mettre le maximum d’intensité

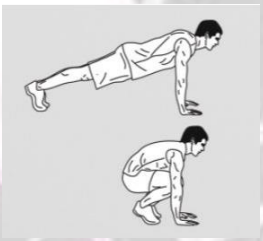
Echauffement : (12 Squats + 6 Dips + 20 montées de genoux + 20 talons-fesses) x2

20’’ de travail, 10’’ de récupération

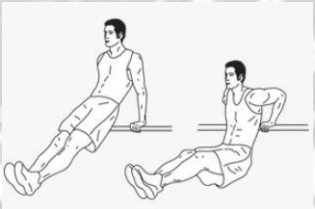


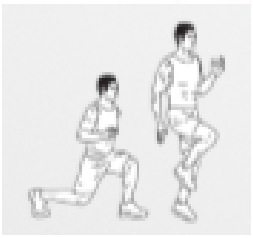


Réaliser 2 tours complets. Prendre 1’ de récupération.
Répéter l’opération

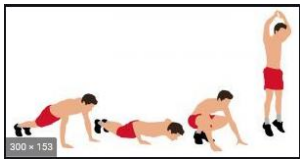


20’’ de travail, 10’’ de récupération





Réaliser 2 tours complets. Prendre 1’ de récupération.
Répéter l’opération



STARTWITHUS.FR

ENTRETIEN UDL

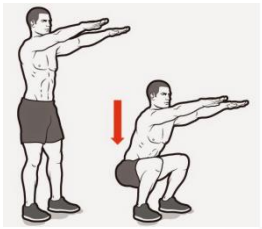
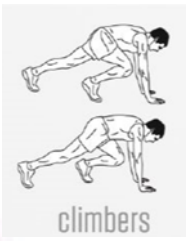
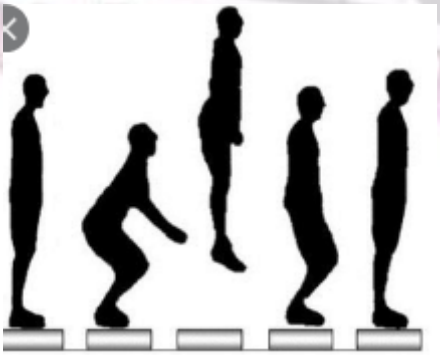
CONFINEMENT 2020

« Cardio long»

Durée : +/- 25’
Matériel : une corde à sauter (mais on peut s’en passer !)
Difficulté : Facile à Modérée, le but étant de mettre le maximum d’intensité

Echauffement : (12 Squats + 6 Dips + 20 montées de genoux + 20 talons-fesses) x2

30’’ de travail, 30’’ de récupération



Réaliser 2 tours complets. Prendre 2’ de récupération.
Répéter l’opération