

SEANCE « Bras + Cardio »

30 min environ,

« Bonjour, cette séance se veut accessible à tous ! Elle peut paraître un peu plus difficile que les précédentes mais pense bien à gérer le rythme de tes répétitions pour tenir la distance ! Elle te permettra de mobiliser particulièrement ton haut du corps, mais aussi ton cardio. Tu n'as pas besoin de matériel spécifique. Mets tes baskets, prévois une table, une chaise et deux bouteilles d'eau et prépare-toi à transpirer. L'important est d'aller jusqu'au bout ! Allez, c'est parti ! »

Les enseignants du Suaps Lyon 1



Objectifs : Solliciter l'organisme sous 2 formes :

AMRAP Bras : endurance musculaire sur les groupes musculaires des bras.

TABATA : cardio intensité plutôt élevée.

Précautions : S'adapter à ses propres capacités en respectant la bonne posture, et en ralentissant le rythme d'exécution si nécessaire.

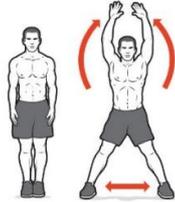
Respecter les principes d'échauffement et de sécurité dans chaque posture.

Echauffement :

Prévoyez environ 5 minutes. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer les muscles sollicités tout à l'heure et mettre en action vos articulations.

1. Réalisez **3x30 secondes** de : trottiner sur place + talon fesses + montées de genoux
Puis quelques mouvements fonctionnels : mobilisation poignets, épaules, cou, bassin.

2. Réalisez : **5 tours du circuit WarmUp** ci-dessous :

<p>1. Pompes sur les genoux, mains serrées.</p> <p>3 répétitions</p> 	<p>2. Curl avec bouteilles d'eau.</p> <p>6 répétitions</p> 	<p>3. Jumping Jack : écarte et ressert les pieds. En même temps lève et descends les mains.</p> <p>9 répétitions</p> 
--	--	--

BUT de la séance: vous avez 4 circuits à réaliser

1. AMRAP Bras (As Many Rounds As Possible)

Faire autant de rounds (de tours) que possible des exercices spécifiés et des répétitions demandées dans le temps imparti.

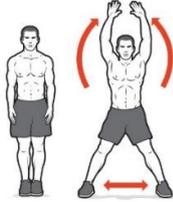
6 minutes

<p>1. Pompes sur les genoux, mains serrées.</p>  <p>3 répétitions</p>	<p>2. Rowing inversé mains en supination</p>  <p>6 répétitions</p>	<p>3. Gainage Mains Coudes</p>  <p>9 répétitions</p>	<p>4. Curl avec bouteilles d'eau.</p>  <p>12 répétitions</p>	<p>4. Dips sur chaise</p>  <p>15 répétitions</p>
--	---	---	--	---

2. TABATA

Enchaîner les exercices en alternant 20 secondes de travail et 10 secondes de repos pendant le temps imparti.

4 minutes

<p>1. Montée de genoux.</p> 	<p>2. Air squat.</p> 	<p>3. Jumping Jack .</p> 	<p>4. Burpees (pour ceux qui savent déjà faire). Sinon Mountain climber.</p> 
--	---	---	---

3. AMRAP Bras (As Many Rounds As Possible)

Faire autant de rounds que possible des exercices spécifiés et des répétitions demandées dans le temps imparti.

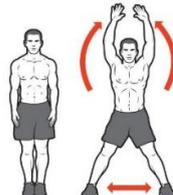
6 minutes

<p>1. Pompes sur les genoux, mains serrées.</p> 	<p>2. Curl avec bouteilles d'eau.</p> 	<p>3. Dips sur chaise</p> 	<p>4. Rowing inversé mains en supination</p> 	<p>5. Gainage Mains Coudes</p> 
<p>3 répétitions</p>	<p>6 répétitions</p>	<p>9 répétitions</p>	<p>6 répétitions</p>	<p>3 répétitions</p>

4. TABATA

Enchaîner les exercices en alternant 20 secondes de travail et 10 secondes de repos pendant le temps imparti.

4 minutes

<p>1. Montée de genoux.</p> 	<p>2. Fentes.</p> 	<p>3. Jumping Jack .</p> 	<p>4. Squat Jump</p> 
--	--	--	---

Retour au calme et étirement : Prends au moins 5 minutes pour t'étirer. N'oublie pas de boire. Pour terminer, n'hésite pas à refaire cette superbe posture de récupération !

« Viparita Karani »

Viparita Karani est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration. Elle est donc parfaite pour récupérer après une séance de sport. Reste au moins 5 min les jambes tendues contre un mur.

Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.

Encore plus efficace avec un support sous le bassin (coussin, couvertures...)

