






Etincelle Sportive de Brunoy Basket-ball



EXERCICES SEMAINE 9

JOUR 1

Parcours du jour (5 exercices)	1 - Montées de genoux	2 - Genoux debout	3 - Relevés de buste (lent)	4 - Mountain Climber	5 - Pompes diamant
Travail	50	40	30	20	10
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration					
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser des montées de genou tout en restant sur place ➤ Le torse doit rester droit ➤ Vous devez vous aider de vos bras pour réaliser l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ sur les genoux, le buste droit pour ne pas se faire mal au dos ➤ Relever une jambe puis l'autre, pour se retrouver en position « chaise » (ne pas se relever complètement), puis je redescend une jambe puis l'autre pour revenir au départ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allongé sur le dos, remonter progressivement pour se retrouver le dos droit, et redescendre tout en contrôlant le mouvement ➤ L'exercice se fait à vitesse lente 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Position de départ planche, ramener genou droit poitrine droite puis genou gauche poitrine gauche en gardant le corps aligné (pas les fesses en hauteur) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les mains placées en forme de diamant ➤ Sur les pointes de pieds ➤ Etre gainé (abdos serrés)
Options	-	-	-	-	-

Réaliser le parcours en alternant à chaque fois les exercices (exos 1,2,3,4,et 5) puis je recommence

Temps de récupération :

1 minute entre chaque parcours



(Niveau débutant) :

3 x parcours



(Niveau intermédiaire) :

4 x parcours



(Niveau confirmé) :

5 x parcours