

PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE

3EP

Bonjour,

Etant donné la prolongation des mesures de confinement jusqu'au 3 mai, je vous envoie de nouveaux exercices plus dynamiques sous forme de TABATA.

Voici ci-dessous 1 fiche HIIT débutant complet et 2 fiches de préparation physique, musculation (litobox.com) afin de maintenir votre condition physique durant cette période de confinement.

Il y a 3 niveaux différents (débutant – intermédiaire – avancé), à vous de sélectionner celui qui vous convient le mieux et, pourquoi pas essayer de progresser de semaine en semaine. (Idéalement 2 à 3 séances / semaine)

N'hésitez pas non plus de continuer à faire les 2 fiches données début d'année.

Poursuivez toujours votre travail d'endurance :

2 à 3 sorties d'1h / semaine d'endurance fondamentale c'est à dire que vous êtes en totale aisance respiratoire, vous pouvez donc parler sans être essoufflé.

Le travail présenté a été réalisé en partie avec l'autorisation exceptionnelle de **Litobox.com**.

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le site internet www.litobox.com

La diffusion de ce travail sur les réseaux sociaux est formellement interdite, les images sont protégées par les droits d'auteur.

PS : N'oubliez pas vos étirements

Bon entraînement.

Mr Guiot.

Entraînement complet

HIIT débutant

7 minutes

L'entraînement de HIIT n'utilise que des exercices au poids du corps intégrant cardio et musculation. Il dure environ 7 minutes mais il peut être répété 2 ou 3 fois selon votre niveau et le temps que vous avez (7, 14 ou 21 minutes).

Ces exercices ont été choisis pour :

-développer la force des principaux groupes musculaires ; être équilibrés avec musculation et cardio ; solliciter différents muscles pour développer harmonieusement le corps ; être modifiables et adaptables facilement pour gérer l'intensité ; être simples et réalisables par tout le monde.

L'ordre des exercices a été pensé pour alterner les groupes musculaires sollicités, essayer de ne pas faire travailler deux groupes similaires d'affilée et pour récupérer après un effort intense grâce à certains mouvements isométriques. Le but est de pouvoir garder une intensité maximum à chaque exercice. **Les exercices sont à réaliser pendant 30 secondes de manière intensive (20 répétitions à chaque exercice minimum) avec 10 secondes de transition pour passer à l'exercice suivant.**

Liste des exercices (vous trouverez ci-après l'infographie) : **jumping jack** ; **chaise contre un mur** : c'est ce qu'on appelle « faire la chaise » ; **pompes** ; **abdominaux** : mettez votre dos au sol, ne mettez pas les mains derrière la tête, tendez les bras et décollez juste le haut des épaules en gardant toujours le bas du dos collé au sol ; **monter sur une chaise** ; **squats** : pieds à largeur d'épaules, baissez-vous en gardant le dos droit, les bras parallèles au sol et regardez devant vous ; **dips** sur une chaise ; **planche** : mettez-vous sur les coudes et la pointe des pieds, gaînez tout le corps et pensez à garder les jambes, les fesses et le dos alignés ; **courir sur place** : levez les genoux le plus haut possible ; **fentes avants** ; **pompes en T** : ce sont les mêmes que les pompes classiques sauf qu'en position haute, bras tendus, le corps gaîné, vous pivotez votre corps d'un côté pour former un T ; **planche sur le côté** : gardez l'alignement jambes, hanches et buste.

Mes astuces : pensez à (ou « essayer de » ?) reprendre votre souffle sur les exercices suivants : 2, 4, 8 et 12 ; préférez utiliser autre chose qu'une chaise car elle peut avoir tendance à glisser selon le sol ; pour alterner rapidement les jambes à l'exercice 5, redescendez en laissant sur la chaise le pied de la jambe que vous allez travailler. Je le précise car ça m'a pris quelques répétitions pour trouver le truc ? . -
source : <https://www.litobox.com/7-minutes-hiit> .

L'ENTRAINEMENT COMPLET ★ EN 7 MINUTES ★ IDEAL POUR DEBUTER EN HIIT ★

★ INTERVAL TRAINING

ON

30 SECONDES DE TRAVAIL INTENSIF POUR CHAQUE EXERCICE

OFF

10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE



1
JUMPING JACK



2
CHAISE CONTRE UN MUR



3
POMPES



4
ABDOMINAUX



5
MONTER SUR UNE CHAISE



6
SQUATS



7
DIPS SUR UNE CHAISE



8
PLANCHE



9
COURIR SUR PLACE
LEVEZ LES GENOUX



10
FENTES



11
POMPES EN "T"



12
PLANCHE SUR LE COTE

EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU EN HIIT :

DEBUTANT : 1 TOUR (7 MINUTES) - INTERMEDIAIRE : 2 TOURS (14 MINUTES) -

AVANCE : 3 TOURS (21 MINUTES)

LitoBox

Source :

http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_5.aspx

TABATA 1

POMPES

(MAINS SECOLLEES)



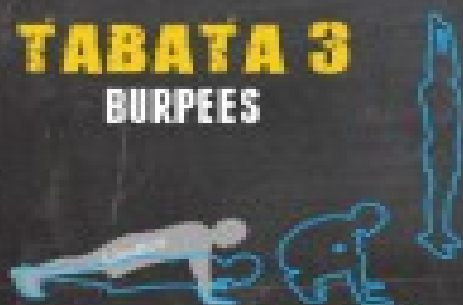
TABATA 2

SQUATS



TABATA 3

BURPEES



TABATA 4

DOUBLE UNDERS



TABATA : 4 TABATAS - 32 INTERVALLES - 20 SECS TRAVAIL / 10 SECS REPOS

DEBUTANT : TABATA 2+3 - **INTERMEDIAIRE :** TABATA 2+3+4

AVANCE : TABATA 1+2+3+4 - **SANS TEMPS DE REPOS**

LitoBox

TABATA

#1-3

POMPE + LEVE BRAS



TABATA

#2-4

SQUATS SAUTES



TABATA

#5-7

PLANCHE DYNAMIQUE



TABATA

#6-8

BURPEES



TABATA : 8 EXERCICES - 20 SECS TRAVAIL / 10 SECS REPOS

DEBUTANT : 1 TABATA - **INTERMEDIAIRE :** 3 TABATAS

AVANCE : 4 TABATAS - **TEMPS ENTRE LES TABATAS :** 1'30

LitoBox