Entraînement A (du 27 octobre au 15 novembre 2020)

Durée 1h-2h selon le nombre de série par bloc. Durée des exercices 1min.

1. Bas du corps (1min par exercices)

Squat 1 jambe alterné (box/chaise haute pour débutant – box/chaise basse pour avancé) – 1min en alternant les jambes Squat profond (descendre bien bas, s'aider avec un meuble pour débutant) – 1min Squat sauté (avec du rythme) – 1min



2. Haut du corps

Pompe poussée (à genoux pour débutant – en colonne droite pour avancé) – 1min Pompe et rotation (les mains restent au sol, à genoux débutant) – 1min Pompe Cobra (à genoux débutant) – 1min

3. Bas du corps

Squat 1 jambe alterné touché de cheville – 1min en alternant les jambes

Fente avec touché au sol – 1min en alternant les jambes

Fente plyo avec touché au sol (l'exercice se fait en mode cardio avec un petit saut entre chaque fente) – 1min en alternant les jambes

4. Haut du corps

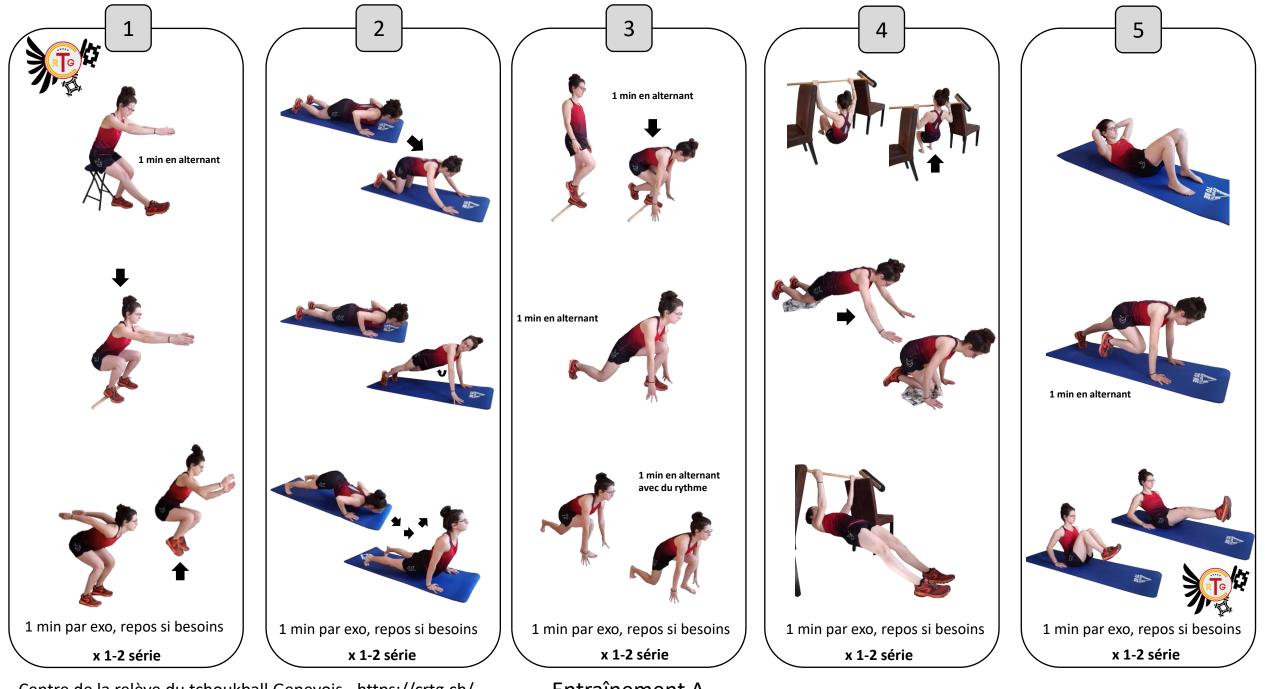
Traction main en pronation (fessier au sol pour débutant) – 1min

Pompe tirée au sol (chiffon au sol sous les genoux, mains comme une pompe et elles ne bougent pas) – 1min

Traction main en supination (fessier au sol débutant) – 1min

5. Abdos

Crunch – 1min Montain Climber (avec du rythme) - 1min en alternant les jambes Abdos jambes tendues – 1min



Centre de la relève du tchoukball Genevois - https://crtg.ch/

Entraînement A