

PREPARATION PHYSIQUE CONFINEMENT

Voici un programme pour garder la forme lors de ce confinement. Chacun peut y prendre ce qu'il souhaite, mais l'idée est de pouvoir le réaliser en entier. 4 jours de travail par semaine, repos le week-end et le mercredi, on travail des groupes musculaires différents d'un jour sur l'autre.

ECHAUFFEMENT : Il est très important pour chacun de vous échauffer avant de commencer votre activité : Faite de la course sur place, des mouvements à vide sur les parties du corps qui vont être sollicité pendant l'entraînement. Pour ceux qui ont une corde à sauter et/ou un elastique, n'hésitez pas à en faire.

RETOUR AU CALME : Il ne faut pas non plus oublier le retour au calme après votre activité en faisant des étirements sur les zones travaillées.

JOUR 1 : Bas du corps

- Exercice 1 : Saut / Blocage : Mettez deux marques au sol, espacées de maximum la largeur d'une table de tennis de table. L'objectif est de pousser sur la jambe du côté du plot, arriver vers l'autre plot, bloquer sont mouvement en atterrissant sur la jambe opposée sans que l'autre jambe ne touche le sol. Faire le même mouvement dans l'autre sens.

REPETITIONS : 3X12 sauts avec 45s de repos entre chaque série

- Exercice 2 : Squat : Dos bien droit, jambes écartées de la largeur des épaules, je dois descendre mes fesses le plus basses possibles sans qu'aucune partie de mes pieds ne décolle du sol.

REPETITIONS : 3X20 avec 1min de repos entre chaque série

- Exercice 3 : Mollets : Prendre une bouteille d'eau dans chaque main, se mettre sur une surface plane et effectuer des aller/retour pointe de pied → talon au sol. Pour complexifier, vous pouvez vous mettre sur le rebord d'une marche pour aller chercher une amplitude plus grande.

REPETITIONS : 3X24 avec 1min de repos entre chaque série

JOUR 2 : Défi Gainage : Trois maintiens de 30 secondes pour chaque position citée si dessous. Ne garder que 30 secondes de repos entre chaque répétition

- Planche sur les coudes
- Planche sur les mains (position pompe)
- Latéral sur un seul coude
- Latéral sur une seule main
- Sur trois membres (A vous de choisir si vous retirez une main ou un pied)

SQYPING

Centre sportif des Pyramides, Mail de Schenefeld (78960) Voisins-Le-Bx – Site internet: www.sqyping.fr
Loi 1901 -- N° SIRET : 47872639100012 -- N° d'agrément « jeunesse et sport » : APS 78-1126

JOUR 4 : Défi Corde à Sauter ou Chaise

Si vous avez une corde à sauter, vous pouvez réaliser la séance suivante :

- 4 min sur les deux pieds
- 1 min sur le pied gauche
- 1 min sur le pied droit
- 2 min sur les deux pieds mais j'effectue un double saut tous les 10 sauts
- 500 sauts en moins de temps possible

Si vous n'avez pas de corde à sauter, vous pouvez réaliser la séance suivante en chaise :

L'idée de cet entraînement est de passer d'un mouvement passif à un mouvement actif sur le même groupe musculaire :

- 60 secondes de chaise → 10 Squats
- 50 secondes de chaise → 20 Squats
- 40 secondes de chaise → 30 Squats
- 30 secondes de chaise → 40 Squats
- 20 secondes de chaise → 50 Squats
- 10 secondes de chaise → 60 Squats

Vous devez faire une minute de repos après chaque série de squats.

SQYPING

Centre sportif des Pyramides, Mail de Schenefeld (78960) Voisins-Le-Bx – Site internet: www.sqyping.fr
Loi 1901 -- N° SIRET : 47872639100012 -- N° d'agrément « jeunesse et sport » : APS 78-1126

Sur cette séance, il n'est pas question de gagner en muscle mais de gagner en vitesse et explosivité au niveau de vos mouvements de bras pour le tennis de table. Tous les exercices suivants vont devoir être réalisés dans cet objectif. Du coup, pas besoin de mettre des poids (Ou très peu pour les plus grands), mais juste de réaliser ces exercices en explosivité.

- Exercice 1 : Elévation latéral de l'épaule : Tendre les bras le long du corps, avec une bouteille d'eau dans chaque main pour les plus grands. L'idée est de remonter les bras à la perpendiculaire du corps (Pas au-dessus !) de manière explosive, et de les redescendre de manière contrôlée le plus lentement possible.

REPETITIONS : 3X20 avec 45 secondes de repos entre chaque série

- Exercice 2 : Pompe explosive : Pour ces pompes, le plus important se situe au niveau des bras et des pectoraux. Du coup, pas besoin d'être en position pompe normale pour ceux qui n'y arrive pas, vous pouvez être sur les genoux. L'idée est simple → Une fois les bras tendus, vous descendez lentement vers le bas en comptant jusqu'à 4 dans votre tête tout doucement (4 secondes). Une fois arrivé en bas, vous devez pousser de manière explosive pour remonter en 1 seconde. Et vous recommencez

REPETITIONS : 3 fois 10 pour les ados / Adultes ---- 3 fois 4 pour les enfants de moins de 13 ans.

- Exercice 3 : avant-bras / biceps : Avec un élastique accroché à une poignée de porte ou une bouteille dans la main, vous devez réaliser un certain nombre de top spin CD et R le plus rapidement possible.

REPETITIONS : 3 fois 10 CD et R avec 1 minutes de repos entre chaque

Pour ceux qui souhaitent avoir un programme plus poussé, je reste à disposition de chacun par mail ou message pour vous envoyer un programme individualisé.

SQY PING

Centre sportif des Pyramides, Mail de Schenefeld (78960) Voisins-Le-Bx – Site internet: www.sqyping.fr

Loi 1901 -- N° SIRET : 47872639100012 -- N° d'agrément « jeunesse et sport » : APS 78-1126