



Challenge

U 14 U 16



En cette période de confinement, la Commission Nationale des Jeunes du comité 74 vous propose de réaliser un Challenge Préparation Physique Générale, PPG à l'échelle de votre club et de votre département.

L'objectif est de :

- Créer et conserver du lien entre nous,
- Conserver une activité physique en lien avec la pratique pendant la période de confinement,
- Progresser physiquement autour d'ateliers simples, faciles à mettre en œuvre à la maison,
- Mesurer sa progression et évaluer son niveau par rapport aux autres,

Pour cela, nous vous proposons de réaliser chez vous un petit défi, pendant toute la période de confinement pour s'entretenir et progresser physiquement. Chaque semaine du lundi au samedi vous pourrez envoyer vos résultats qui seront affichés sur le site internet du comité le dimanche.

<http://comite74.athle.com/>

Veuillez indiquer votre nom, prénom, club et envoyer vos performance à :

comite74athletisme@gmail.com

Public concerné : tout le monde peut participer, quelque soit votre niveau et selon votre motivation.

Attention : pensez à bien vous échauffer avant des faire ces exercices

- Défi 1 semaine du 02 au 07 novembre 2020 :

Le plus rapidement possible réaliser 3 tours suivants (se chronométrer individuellement)

3x (10 burpees + 10 sauts pieds joints sur une chaise ou un banc ou un canapé + 3 tours de croix + 5 pompes)

(soit en tout 30 burpees , 30 sauts pieds joints 9 tours de croix et 15 pompes)

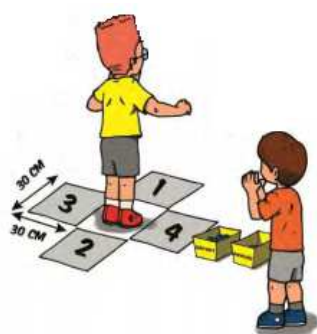
Burpees : Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules. Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). Faites une pompe en maintenant le



corps gainé et en touchant la poitrine au sol. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au dessus de votre tête. .



Saut sur chaise : Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules. Descendez en position de demi- squats, puis effectuez une extension pour arriver sur la chaise dans la même position qu'au départ puis enchaenez.



La croix :

Je rebondis dans les carrés le plus vite possible en respectant l'ordre de l'enchaînement



Pompe :

Inspirez et fléchir les bras en gardant le corps droit et gainé. Amenez la cage thoracique le plus proche du sol. Tendre complètement les bras en expirant.

Dans l'attente de vos premiers résultats et en espérant que vous serez nombreux à y participer, portez-vous bien et bon entraînement à toutes et à tous.

**Vous pouvez me contacter si vous avez des questions : Benjamin ROUILLON
06.14.35.43.47**