



En cette période de re-confinement essayez de rester en forme pour la reprise de cette saison 2020 – 2021. Voici un petit programme réalisable chez-soi... sans matériel et adapté à tous(tes).

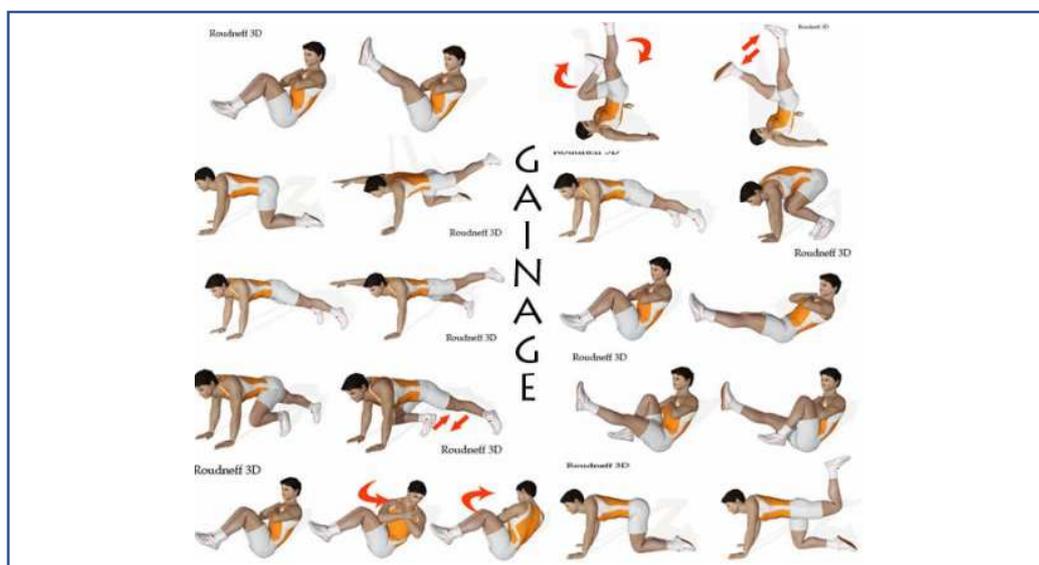
Cardio :

- 10 minutes de footing à allure modéré
- 5 séries de fractionner – courir vite 20 secondes avec récupération de 15 secondes

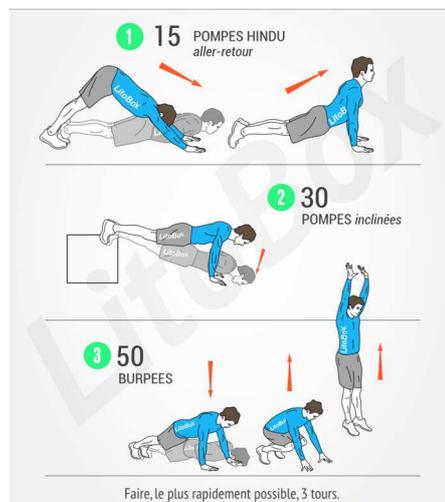
Pliométrie :

- Genoux/flexion sur deux pieds – 5 séries de 10 répétitions
- Genoux/flexion sur un pied – 5 séries de 10 répétitions
- Un saut – on se met à plat ventre et ainsi de suite - 5 séries de 5 répétitions (augmenter le nombre de sauts si nécessaire)
- Monter et descendre d'une chaise, banc ou marche d'escalier – 5 séries de 10 répétitions (5 avec la jambe gauche et 5 avec la droite)
- Les fentes – avant avec la jambe droite et gauche 5 séries de 10 (5 avec la jambe gauche et 5 avec la droite)
- Fentes arrière – I D E M
- Fentes latérales – I D E M

Gainage :

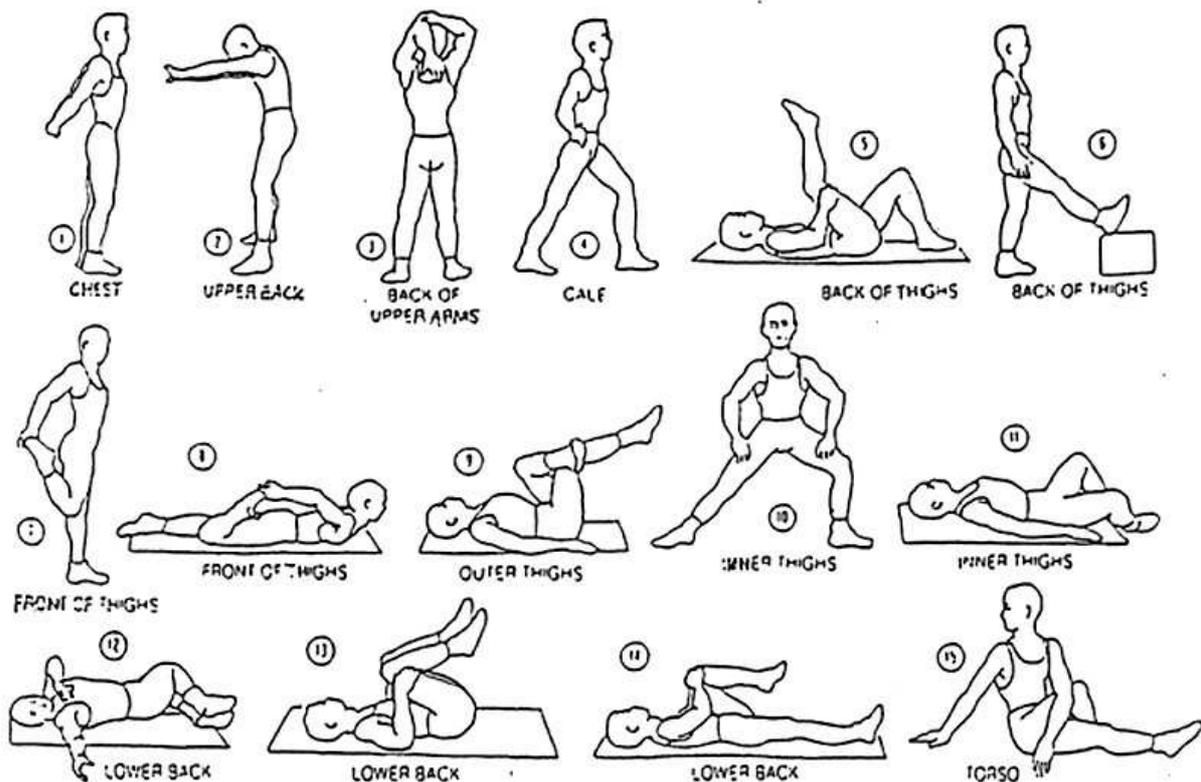


Pompes :



Ne pas tenir compte des répétitions inscrites sur le tableau... faire les répétitions que vous pouvez

Étirements :



**Bon courage à tous les adhérents
de l'AS Voltaire Volley-Ball**

Gaby, Guillaume, Vincent, Gérald, Hervé, Juliette, Sylvain & Damien.