

Préparation physique n°1

Ce programme sportif nous a été préparé par Eric Gosse, que la plupart d'entre vous connaissent, qui a été pendant des années coach sportif professionnel.
Un énorme merci à lui.

Le but de ce programme est de commencer à travailler l'endurance fondamentale.
L'idéal serait de pouvoir faire le programme au moins deux à trois fois par semaine avec au moins un jour de récupération entre chaque séance.
A chaque séance votre but sera d'aller au plus proche des objectifs décrits, si vous pouvez les atteindre c'est parfait, si ce n'est pas le cas, essayer de faire le plus possible, les progrès suivront !

Ce programme est prévu pour une durée de 3 à 4 semaines. A la fin de ce cycle, un autre programme vous sera proposé.

Nous sommes (l'équipe enseignante et Eric) très intéressés par vos retours sur ce programme : comment vous sentez-vous après l'avoir fait, quelles sont les difficultés rencontrées, voyez-vous une progression entre plusieurs séances etc... N'hésitez pas à nous en faire part par email ou message privé sur le discord. Merci beaucoup !

Certains exercices mentionnent une échelle de rythme, il est tout à fait possible de faire sans. Matérialisez au sol des marqueurs représentant les limites de chaque case de l'échelle de rythme séparés par 50cm. Un minimum de 6/7 cases est préconisé.
Vous pouvez également vous servir de votre carrelage comme repère.

**Attention, ceci est valable pour toute activité physique, ne vous entraînez jamais dans la douleur ou avec une blessure, vous risqueriez de vous blesser sévèrement.
Respectez également scrupuleusement les temps de pause indiqués**

1 - Échauffement cardiovasculaire

Footings légers pendant **15 à 20 minutes**.

2 - Squats

Pieds à largeur d'épaules, dos droit. Flexion, maintenir 2sec, extension.
4 séries de 15 répétitions avec 1min de récupération entre chaque série.

3 - Echelle de rythme

Courir dans l'échelle de rythme, chaque pied doit aller dans chaque case.
4 allers-retours ou 8 longueurs.

4 - Gainage planche

De la position ventre contre terre, lever le corps pour faire la planche en appui sur les coudes/avant bras. Veillez à aligner chevilles/bassin/épaules.

4 fois 1min à 1min30 avec 30sec de récupération entre chaque.

5 - Pompes

Mains disposés légèrement à l'extérieur de la largeur des épaules.

4 série de 15 pompes avec 45 secondes de récupération entre chaque séries.

6 - Echelle de rythme -Pieds joints

Pieds joints, sans fléchir les genoux, sans poser les talons au sol en faisant travailler les mollets, rebondir de case en case. En avant, puis en arrière.

1 aller en avant, 1 retour en arrière, 1 aller en avant, un retour en arrière. Récupération pendant 1 minute puis recommencer la série.

7 - Étirements

- a) **Mollet** : même étirement qu'en fin de séance au kendo. De la position pieds parallèle, avancer le pied droit, puis avancer les hanches et plier le genou droit en étendant la jambe gauche pour étirer le mollet. Pendant 45 secondes puis changer de côté.
- b) **Quadriceps** : même étirement qu'en fin de séance au kendo. De la position pied parallèle, ramener le pied droit vers la fesse et maintenir avec la main en tenant le pied au niveau de la cheville. Pendant 45 secondes puis changer de côté.
- c) **Pectoraux** : face à un encadrement de porte, poser vos avants bras sur les montants verticaux, poings vers le haut, coudes à la même hauteur que les épaules. Avancer le corps au travers de l'encadrement de la porte pour étirer les pectoraux. Maintenir 30 sec. Puis recommencez en baissant les coudes de 5/10cm au dessous du niveau des épaules, puis la même chose en les montant de 5/10cm au dessus des épaules.