

# Préparation physique à la maison ou en vacances

Dans son lit – sur la plage – sur la pelouse ...

- **Gainage** sur le dos : décoller les fesses 20 secondes (avec appui des bras tendus au sol)
- Même exercice – en décollant haut une jambe tendue (changer de jambe toutes les 2 secondes)
- **Gainage** sur les coudes : décoller les fesses 20 secondes (en rentrant le ventre au max)
- Même exercice – en décollant une jambe tendue (changer de jambe toutes les 2 secondes)
- **Gainage** en position cuiller : 20 flexions de jambes
- **Gainage** en position cuiller : 10 fermetures jambes tendues (toucher les pieds)



- Sur les genoux : 20 **pompes** décollées – bras légèrement écartés (en rentrant le ventre au max)
- Sur les genoux : 20 **pompes** décollées – coudes serrés
- **Pompes** normales : 10



- **Abdos obliques** : 20 gauche + droite

Au sol (intérieur ou extérieur)

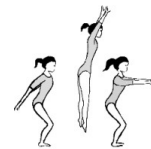


- **10 Squats**

Descente + remontée  
(10x sans se tenir)



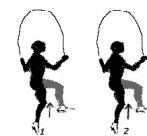
- **2x5 Squats** chaque jambe  
(possibilité de se tenir sur le côté)



- **2x10 Squats** + saut extension  
(tenir 1 seconde mi-fléchi entre chaque)



- **Mollets** : 20 montées sur une jambe (chaque jambe)  
sans se tenir, talon dans le vide



- **Saut à la corde** une jambe  
30 minimum chaque jambe

- **ATR** tenu 50 secondes en additionnant les temps de chaque ATR. Objectif : faire le moins d'essais possible  
(à faire seulement si poignets OK - faire cet exercice après les autres – bien échauffée)

En extérieur

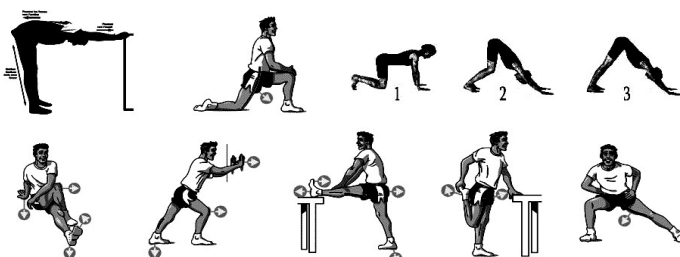
- **Footing**  
5 minutes

- **Foulées bondissantes** 25 m – 5 fois  
(= 2 longueurs de praticable)



- **Sprints** 25m  
5 fois

- **Tractions** : 2x10 (si possibilité de les faire)



- **Etirements**

- **Ecartés**