

Deuxième cycle : (durée indicative des séances : 15-20 min)

Félicitations, vous avez complété le premier cycle ! 😊 Plusieurs options s'ouvrent à vous maintenant :

- Si ça a été difficile, que vous avez eu des courbatures ou du mal à finir les séances du cycle 1 : n'hésitez pas à repartir pour un tour, quitte à interchanger les exercices pour varier, ou à augmenter très progressivement les durées d'exercices (en gardant un repos deux fois plus court).
- Sinon : Bienvenue dans le cycle 2 ! Mêmes consignes que pour le premier : qualité>quantité et on n'abuse pas sur les temps de repos 😊 Au besoin, n'hésitez pas à alterner séance de cycle 2 et séance cycle 1 (je suis pas un tyran, quand même).

J1 - Tronc	Echauffement articulaire libre.	Gainage coude 20s	Repos 10s	Repos 1min	Gainage superman 20s	Repos 10s	Gainage latéral G 20s	Repos 10s	Gainage latéral D 20s	Repos 10s	Gainage rameur 20s	Repos 10s	Étirements libres. (Sur le modèle de ceux du premier cycle).	
		8 répétitions			4 répétitions du bloc									
		Montées de bassin 20s	Repos 10s	Repos 1min	Oscillations squat* 30s	Repos 15s	Tipping 30s	Repos 15s	Fentes 30s	Repos 15s	Sauts à cloche pied 15s chaque	Repos 15s		
		8 répétitions			4 répétitions du bloc									
		Oiseaux 20s	Repos 10s	Repos 1min	Rotateurs externes G 20s	Rotateurs externes D 20s	Repos 10s	Pompes 20s	Repos 10s	Rotateurs internes G 20s	Rotateurs internes D 20s	Repos 10s		
		8 répétitions			4 répétitions du bloc									
		Mountain climbers 20s	Pump it up 20s	Chaise 20s	Jumping Jack 20s	Repos 20s	Repos 1min	Gainage 20s	Shadow boxing 20s	Chenille 20s	Squats 20s	Repos 20s		
3 répétitions du bloc					3 répétitions du bloc									
Touche épaules 20s	Repos 10s	Repos 1min	Pompes omoplates 20s	Repos 10s	Gainage rameur 20s	Repos 10s	Gainage montée de bassin 20s	Repos 10s	Piétinement pompe* 20s	Repos 10s				
8 répétitions			4 répétitions du bloc											
Chenille 20s	Repos 10s	Repos 1min	Biceps 20s	Repos 10s	Gainage 20s	Repos 10s	Dips 20s	Repos 10s	Pompes 20s	Repos 10s				
8 répétitions			4 répétitions du bloc											
Fentes 20s	Repos 10s	Repos 1min	Gainage latéral G 30s	Repos 15s	Gainage latéral D 30s	Repos 15s	Mountain climbers 30s	Repos 15s	Gainage Superman 30s	Repos 15s				
8 répétitions			4 répétitions du bloc											

PS : Si c'est trop facile, il est possible d'ajouter un TABATA (répétition du même exercice 8x[20s exo/10s repos]) ou une pyramide (même exercice 3x [20s ex/10s repos/30s ex/10s repos/40s ex/30s repos]) avant les étirements, parmi le catalogue d'exercices proposés (ou que vous connaissez).

*Explications :

Oscillations squat : maintien en position squat (2 sur dessins explications cycle précédent), faire de légères oscillations. Si trop difficile : maintien statique. Trop facile : sur la pointe des pieds et/ou position plus basse.

Piétinement pompe : position gainage haut/pompe, décoller alternativement les pieds, comme pour piétiner.

Par ailleurs, comme lors du premier confinement, n'oubliez pas que vous possédez d'autres ressources pour garder la forme, comme par exemple l'application Keep Going (testée et approuvée mais tourne sous Android uniquement) et tant d'autres, les vidéos diverses (des fédérations notamment), etc., disponibles gratuitement sur internet.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos retours (difficultés, envies, besoins, ...) à : juliette.givernaud-girau@orange.fr !

De même, partagez les ressources (applis/vidéos/programmes) que vous utilisez, vos photos/vidéos de renforcement, les exos qui marchent pour vous, les playlists qui vous motivent pour bouger, etc. ! 😊

Bonnes séances, continuez comme ça ! 😊