Challenge USFTri, Deuxième semaine

Vous avez été nombreux à participer,
à respecter le programme Fartlek de Soffyane,
à vous échiner sur les consignes de Bob,
et à faire preuve d'originalité lors du troisième effort.

Merci, ça a toujours été un bon moment d'avoir de vos nouvelles.

C'est parti pour la deuxième semaine

Soffyane nous propose de travailler notre allure 10 km. Très bonne préparation en vue de « L'entre nous » qui nous réunira après le confinement.

« Programme Course à Pied pour la deuxième semaine :

- 20mn de chauffe
- puis faire 5mn à l'allure de ton 10kilomètres
- puis 10mn à allure tranquille
- puis 5mn à l'allure de ton 10kilomètres
- Puis 10mn retour au calme

Total 50mn,

N'oubliez pas de réaliser un autre footing durant la semaine, Bon courage à tous ! »

Soffyane

Challenge USFTri, Deuxième semaine

Et Bob Tahri dans tout ça? La séance PPg pour prévenir les blessure et pouvoir s'aonner pleinement à notre (nos) sport dès la fin du confinement.

Deuxième effort, "Bob Challenge séance N°2 :

On garde le principe, 3 niveaux de difficultés. Vous faîtes donc de 2 à 4 circuit de 8 exercices.

1er exercice : abdominaux obliques
Après l'échauffement musculaire d'une à deux minutes, passer à l'exercice : pieds ramenés près des fesses, tête posée puis à relever en se contractant puis glisser les mains le long de la chaussure. 15 répétitions par côté pour les débutants, 20 pour les confirmés et 30 pour les athlètes.

2e exercice : dorsaux
Récupérer 30 secondes après l'exercice précédent. Se mettre à plat ventre, jambes au sol, paumes de main devant la tête. Lever les paumes et aller chercher bras tendus devant. 10 répétitions pour les novices, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.

3e exercice : gainage latéral
Se mettre sur le côté et s'appuyer sur l'avant-bras. Il faut un alignement entre les jambes et le buste, la main opposée sert pour équilibrer. Puis passer à l'autre côté. 20 secondes par côté pour les débutants, 30 pour les confirmés et 45 pour les pros.

4e exercice : pectoraux
Écarter les mains un peu plus loin que l'axe des épaules. Plier les jambes puis descendre le haut du corps et remonter. Le plus important : ne pas trop creuser le dos et bien rentrer le ventre. 10 répétitions à faire pour les débutants, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.

La suite,sur l'image suivante

Challenge USFTri, Deuxième semaine

Et Bob Tahri dans tout ça? La séance PPg pour prévenir les blessure et pouvoir s'aonner pleinement à notre (nos) sport dès la fin du confinement.

Deuxième effort, "Bob Challenge séance N°2 (la suite) :

5e exercice : mollets
Se placer droit face à un pan de mur, les pieds alignés. L'objectif : monter sur les mollets pendant une seconde et redescendre. 15 montées pour les débutants, 20 pour les confirmés, 30 fois pour les athlètes.

6e exercice : bras
Prendre deux bouteilles d'eau d'1,5 l. Tendre les bras devant soi puis les écarter, toujours bras tendus. Ensuite, revenir les bras devant. Se concentrer aussi sur sa respiration. À répéter 15 fois pour les novices, 20 et 25 fois pour les autres.

7e exercice : fessiers
Toujours avoir les bras et les jambes tendus. Faire une extension de hanche en balançant en arrière la jambe. Penser à garder le dos bien droit. 10 répétitions par jambe pour les novices, 15 pour les confirmés, 20 pour les athlètes.

8e exercice : quadriceps
C'est le squat. Mettre les pieds à côté de ceux de la chaise, joindre les mains, regarder devant soi. L'objectif est de toucher la chaise avec les fesses sans s'asseoir et de remonter. L'appui doit être très bref. 10 répétitions pour les débutants, 15 et 20 pour les autres.

Aller courage, Noubliez pa que la séance doit être réaliseé deux fois dans la semaine. Maintenant,Laurence nous donne rendez vous pour le troisième effort sur la page suivante.

Challenge USFTri, Deuxième semaine

--

De son coté Laurence nous fait une proposition pour orienter nos participations sur le troisième effort.

Troisième effort, "Ta course à pied de confinement :

Chacun de nous a dû s'adapter, trouver un ou plusieurs petits circuit dans le fameux « rayon des 1Km », voire courir sur un tapis chez soi pour certains ...

Est ce que cette pratique du jogging de confinement a été l'occasion de faire des découvertes dans votre quartier, ou est-ce que vous avez pris la ferme décision de vous exiler dès que tout ça sera derrière nous ? Vous trouvez ça pas si mal et vous vous faites des petits kiffs ou vous vous sentez tout simplement comme un hamster dans sa cage ? Vous êtes plutôt du matin, du midi, du soir ou vous êtes obligé de vous faire violence pour enfiler vos baskets ? Vous avez le temps ou vous galèrez entre les 3 créneaux différents pour aller amener / récupèrer vos chères têtes blondes deconfinées ? Vous vous êtes fixé un objectif CAP, ou franchement ce n'est pas votre priorité et vous vous concentrez sur le vélo (pour les maso fans de Home Trainer) ou le fait de casser des cloisons et poser du placo parce que vous vous êtes lancés dans des travaux, et que oui, c'est un sport aussi (n'est ce pas Thierry !)?
Le Challenge USF Tri vous aide et vous remerciez mentalement Jean et Soffyane à chaque sortie ou vous vous dites « à quoi bon ? » en bouffant des chips sur votre canapé devant votre série préférée :-) ?

Bref, cette semaine racontez nous votre pratique (ou non pratique d'ailleurs!) de la course à pied de confinement : un article, quelques lignes, quelques mots, une photo, (Dan, on comprendra par exemple si tu envoie la photo d'un cintre - RdV sur Strava pour ceux qui ne voient pas de quoi il s'agit...), un dessin ou même une impro/création musicale pour les plus imaginatifs d'entre nous !! »

Laurence