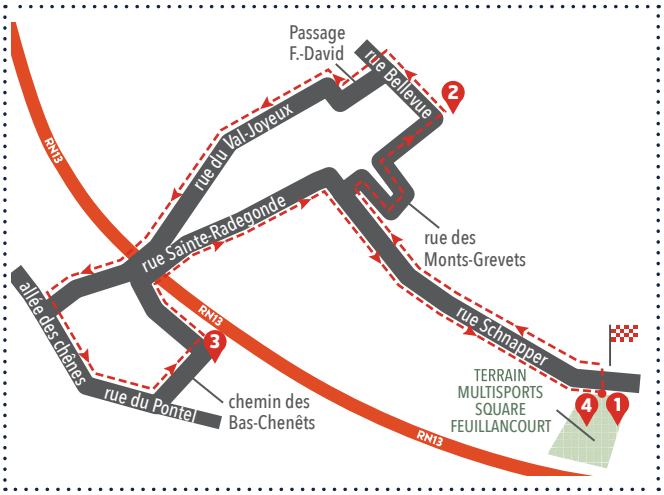
PARCOURS

SCHNAPPER

Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique.
Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.



DISTANCE 2,6 KM

GAIN D'ALTITUDE 421 M

MARCHE 45 MN

CALORIES 260

SENS DU PARCOURS

COURSE 35 MN

33 % HAUT DU CORPS

33 % BAS DU CORPS

33 % CARDIO

EXERCICE 1

ÉCHAUFFEMENT

1 La structure de street-workout se trouve dans le parc de la rue Schnapper.

CONSIGNES

ENCHAÎNEMENT 1 // ROTATION DES ARTICULATIONS.
Commencez par lustrer vos articulations en exerçant des rotations : le cou, les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles.

ENCHAÎNEMENT 2 // CARDIO.
> Faites 40 montées de genoux.
> Faites 40 talons fesses.
> Faites 40 enchaînements de directs droit et gauche.
> Recommencez 3 fois, sans temps de repos.

EXERCICE 2

POMPES BURPEES + FENTES ÉLÉVATIONS LATÉRALES

2 La barrière se trouve au sommet de la rue des Monts-Grevets.

CONSIGNES DE RÉALISATION DES POMPES / BURPEES

POSITION INITIALE // Debout, face à la barre avec les deux mains dessus.

RÉALISATION // Reculez les deux pieds ensemble en restant en appui sur la barre. Faites une pompe puis revenez dans la position initiale.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

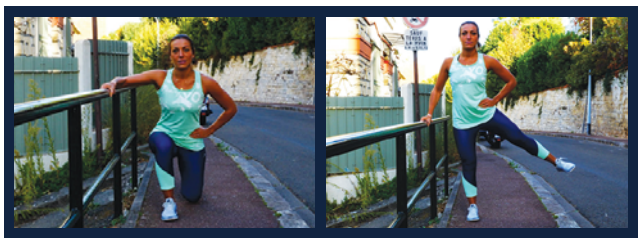
>>

Suite de l'exercice 2

CONSIGNES DE RÉALISATION DE FENTES + ÉLÉVATIONS LATÉRALES

POSITION INITIALE // Debout, perpendiculaire à la barre. Une main tenant la barre.

RÉALISATION // Faites une fente arrière. Reculez une jambe puis fléchissez en même temps les deux jambes en descendant votre centre de gravité vers le bas. Revenez dans la position initiale sans poser la jambe. À ce moment-là, faites une élévation latérale de jambe. Puis recommencez à nouveau.



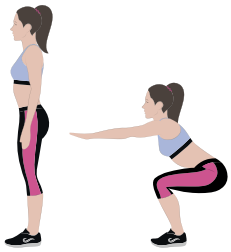
- Niveau 1 > Enchaînez 10 pompes/burpees + 10 fentes/élévations latérales. Recommencez 3 fois avec 30 sec de repos.
- Niveau 2 > Enchaînez 15 pompes/burpees + 15 fentes/élévations latérales. Recommencez 3 fois avec 30 sec de repos.
- Niveau 3 > Enchaînez 20 pompes/burpees + 30 fentes/élévations latérales. Recommencez 3 fois avec 30 sec de repos.

EXERCICE 3

DIPS + SQUAT PYRAMIDAL

3 L'espace se trouve après la petite ruelle Chemins des-Bas-Chenêts sur la rue des Fonds-de-l'Hôpital.

CONSIGNES DE RÉALISATION D'UN SQUAT



POSITION INITIALE // Les jambes écartées un peu plus que la largeur des épaules et les pointes de pied vers l'extérieur. Les mains jointes à hauteur de poitrine.

RÉALISATION // Fléchissez les genoux en mettant votre bassin vers l'arrière. Gardez un dos droit et le regard fixe vers l'horizon, puis remontez dans la position initiale.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

CONSIGNES DE RÉALISATION D'UN DIPS

POSITION INITIALE // Dos à la barrière. Les mains posées sur le support. Les pieds à plats, les jambes fléchies.

RÉALISATION // Descendez votre bassin vers le bas en contrôlant la descente, puis remontez en position initiale.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

Choisissez 2 poteaux. Faites un enchaînement de séries de dips et de squats. Faites un aller-retour entre les deux poteaux entre chaque enchaînement de série d'exercices.

- Niveau 1 > 1ère série : 15 répétitions ; 2e série : 10 répétitions ; 3e série : 5 répétitions.
- Niveau 2 > 1ère série : 20 répétitions ; 2e série : 15 répétitions ; 3e série : 10 répétitions ; 4e série : 5 répétitions.
- Niveau 3 > 1ère série : 25 répétitions ; 2e série : 20 répétitions ; 3e série : 15 répétitions ; 4e série : 10 répétitions ; 5e série : 5 répétitions.

EXERCICE 4

GAINAGE

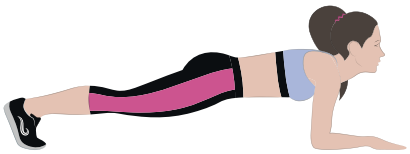
4 La structure Street Workout se trouve dans le parc de la rue Schnapper.

CONSIGNES DE RÉALISATION DU GAINAGE

POSITION INITIALE // En position planche sur les coudes. Les épaules, les hanches et les pieds sont sur le même axe.

RÉALISATION // Maintenez la position.

RESPIRATION // Attention, ne bloquez pas votre respiration.



- Niveau 1 > 2 fois 30 secondes de gainage surélevé, avec 30 secondes de repos entre chaque.
- Niveau 2 > 2 fois 1 minutes de gainage surélevé, avec 30 secondes de repos entre chaque.
- Niveau 3 > 2 fois 1 minutes de gainage, avec 30 secondes de repos entre chaque.

VARIANTES

Plus facile

Posez vos coudes sur un banc (gainage surélevé).