

# Opération Reprise

par **SE** SportEasy

## Opération Reprise Semaine 1

On ne baisse pas les bras. Enfin si, mais pour faire des pompes. Chaque semaine, SportEasy vous envoie un programme de maintien en forme pour préparer la reprise des matchs.

### Bloc 1 - Mobilité

🕒 5 mn



Samson stretch

1 mn/jambe



Downward dog

6 x 10 sec + 10 sec



Cobra

Vous trouverez en page 2 les explications détaillées des exercices.

### Motivés ?

Si vous réalisez ce programme...



1x/semaine  
Vous pouvez  
faire mieux

2x/semaine  
Vous êtes sur la  
bonne voie

3x/semaine  
Vous êtes hyper  
chaud !



Votre coach :  
**Raynald Choquet**  
@flowlifexp

Ce programme vous a été spécialement préparé par Raynald, préparateur physique du Paris Volley (Ligue A) et responsable de la performance pour la team Vitality (e-sport).

### Bloc 2 - Renfo Abdos

🕒 15 mn 🔄 9 tours



Hollow rock

10 secondes



Pédalo

30 répétitions



Russian twist

20 répétitions

Pour les enfants : 🔄 6 tours  
10 secondes 20 répétitions 10 répétitions

### Bloc 4 - Workout of the day

🕒 15 mn 🔄 3 mn de récup  
Max de tours en 6 mn  
Recommencez 6 mn



Air squat

10 répétitions



Hand release push up

5 répétitions

Pour les enfants : 🔄  
Max de tours en 4 mn  
4 mn de récup  
Recommencez 4 mn

7 répétitions

3 répétitions

### Bloc 3 - Cardio Tabata

🕒 10 mn 🔄 16 tours



Shuttle run latéral

20 secondes



Jumping jacks

10 secondes

Pour les enfants :  
2 mn de récup après 8 tours

### Bloc 5 - Respiration

🕒 5 mn



Position allongée

Inspirez par le nez sur 4 secondes  
Expirez par le nez sur 6 secondes

Alors, pas trop dur ? Discutez-en en équipe sur [SportEasy](#) et envoyez-nous un feedback !

# Opération Reprise

par **SE** SportEasy

## Explication des exercices Semaine 1

Cliquez sur le nom de l'exercice pour visionner une vidéo de démonstration.

### Bloc 1 - Mobilité

#### Samson stretch



Engagez votre hanche vers le sol tout en cherchant à vous grandir au maximum avec les bras tendus. Optez pour une respiration lente et profonde.

#### Downward dog



Poussez le bassin vers le ciel et engagez votre tête entre les bras. Vous pouvez garder les jambes légèrement fléchies.

#### Cobra



Gardez les bras tendus, le regard vers l'avant et un bassin relâché et posé au sol.

### Bloc 2 - Renfo Abdos

#### Hollow rock



Rentrez le ventre en effectuant une rétroversion du bassin et relevez votre ligne d'épaules du sol. Grandissez-vous au maximum : bras, jambes et pointes tendues.

#### Pédalo



Gardez la position précédente et venez toucher alternativement le coude et le genou opposé. Tendez bien les jambes.

#### Russian twist



Gardez toujours la rétroversion du bassin, ne croisez pas les pieds et venez toucher le sol alternativement à gauche et à droite tout en tournant bien les épaules. Si c'est trop facile prenez un objet lesté dans les mains.

### Bloc 3 - Cardio Tabata

#### Shuttle run latéral



Faites des allers-retours en pas chassés sur 3m, jambes légèrement fléchies avec une attitude dynamique. Accélérez et bloquez fort lors du changement de direction.

#### Jumping jacks



Écartez bien les appuis sur le saut et venez claquer les mains au dessus de la tête. Restez toujours sur les plantes de pieds.

### Bloc 4 - Workout of the day

#### Air squat



Écartez vos pieds d'environ la largeur des épaules. Ouvrez vos genoux vers l'extérieur lors de la descente. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Placez les bras tendus devant vous.

#### Hand release push up



En position de planche, descendez au sol, ôtez les mains du sol puis repoussez votre corps du sol d'un seul bloc comme une pompe. Soyez gainé lorsque vous repoussez le sol.

Avec SportEasy, consacrez plus de temps à votre équipe et votre sport, moins à vous organiser.

**S'inscrire**  
Inscription gratuite

Soyez solidaires ! Partagez ce programme avec les coaches que vous connaissez.

