



COACH

INFOS... n°2

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 30 mars 2020

QUE FAIRE EN PERIODE DE CONFINEMENT ?

Pour ce nouveau numéro, retrouvez une deuxième séance d'exercices de renfort musculaire ainsi qu'une séance d'endurance réalisable en « confinement ».

EXERCICES DE RENFORT MUSCULAIRE

PROPOSITION DE SEANCE n°2

VIDEO



Echauffement : 10min.

5min de vélo + Activation musculaire et articulaire

CIRCUIT 1 - 12min - 20sec d'exercices / 40sec de repos ou 30sec d'exercices / 30sec de repos

4 tours

- Croisés avec sauts latéraux puis en hauteur
- Position de base avec petits sauts en utilisant les bras
- Patinage ligne droite en utilisant les bras (appui 1 jambe)

CIRCUIT 2 - 12min - 20sec d'exercices / 40sec de repos ou 30sec d'exercices / 30sec de repos

4 tours

- Patinage ligne droite avec grands sauts hauteur
- Hip Thrusts 1 jambe (sur banc/chaise ou canapé)
- Squats sautés type roller en aller/retour

CIRCUIT 3 - 12min - 20sec d'exercices / 40sec de repos ou 30sec d'exercices / 30sec de repos

4 tours

- Fentes sautées type roller (hanche au-dessus de la jambe d'appui)
- Croisés sur place rapides
- Proprioception 1 jambe type roller (yeux fermés)

Merci à Valentin Thiebault – membres du Pôle France de Nantes

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade



CORCH

INFOS... n°2

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 24 mars 2020

SEANCE D'ENDURANCE

PROPOSITION DE SEANCE n°1

VIDEO



L'idée est de vous proposer un circuit training basé sur le travail d'endurance à basse intensité en y ajoutant un travail d'explosivité musculaire.



Comment savoir si vous êtes au bon rythme ? : vous ne devez pas être essoufflé !!

Adapter la séance par rapport à l'activité que vous pouvez pratiquer !

HOME TRAINER – PLANCHE A GLISSE – CORDE A SAUTER – IMITATION PATINAGE - ESCALIERS, ...

30 min à rythme régulier

Exo 1 : 5 min – Corde à sauter - Allure régulière

Exo 2 : 5 min – Croisés sur place ou patinage ligne droite

Exo 3 : 5 min – Home Trainer - Allure régulière

Exo 4 : 5 min – Montées d'escalier - Allure régulière

Exo 5 : 5 min – Petits sauts position de base - Allure régulière

Exo 6 : 5 min – Planche à glisse – Allure régulière

30 min avec travail d'explosivité

Accélération de 5 sec toutes les 2min30

En séries de 10 min pour le home trainer, la planche à glisse ou les escaliers

En série de 5 min pour les exercices d'imitation de patinage et pour la corde à sauter

Merci à Marine et Martin – membres du Pôle France de Nantes

Réalisation de la séance

Arnaud GICQUEL - Coordonnateur « Pôle France Nantes »

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade