



COACH

INFOS... n° 1

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 24 mars 2020

QUE FAIRE EN PERIODE DE CONFINEMENT ?

Pour cette semaine, je vous propose une séance d'exercices de renfort musculaire ainsi qu'une séance de gainage.

N'hésitez pas à adapter par rapport au niveau de vos patineurs !

EXERCICES DE RENFORT MUSCULAIRE

SEANCE 1

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 sur place avec sauts en hauteur
- Patinage ligne droite avec tombé du poids du corps
- Sauts cloche-pied enchaînés sur marche d'escalier ou autre

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

4 tours

- Patinage ligne droite (avec les bras) avec sauts latéraux puis hauts
- Chaise 1 ou 2 jambes
- Montées d'escalier explosives (1 appui toutes 2 marches)

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

4 tours

- Position de base grands sauts
- Patinage ligne droite rapide
- Sauts pieds joints sur banc ou autre (notion de rebond au sol) ou dans marches d'escaliers

Merci à Chloé Geoffroy et Flavien Foucher – 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



COACH

INFOS... n°1

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 24 mars 2020

EXERCICES GAINAGE ET ABDOS

SEANCE 1

VIDEO



BLOC 1

CIRCUIT 12min - 15sec d'exercices / 30sec de repos – 4 tours

- Abdos « chandelles »
- Gainage latéral dynamique avec mouvements de hanche + abduction de la jambe
- Abdos « obliques »
- Gainage dynamique coude/mains

BLOC 2

CIRCUIT 12min - 15sec d'exercices / 30sec de repos – 4 tours

- Gainage 1 pied/ 1 main (en statique) Alterner appui sur le coude droit et le pied gauche et inversement
- Abdos « jambes tendues »
- Gainage dynamique « Abductions alternées »
- Pont sur une jambe (dorsaux/ischios)

Merci à Giovanni Treboutta – membres du Pôle France de Nantes

Réalisation de la séance

Adrian Morard – Préparateur physique « Pôle France Nantes »

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