

Déroulement du Challenge

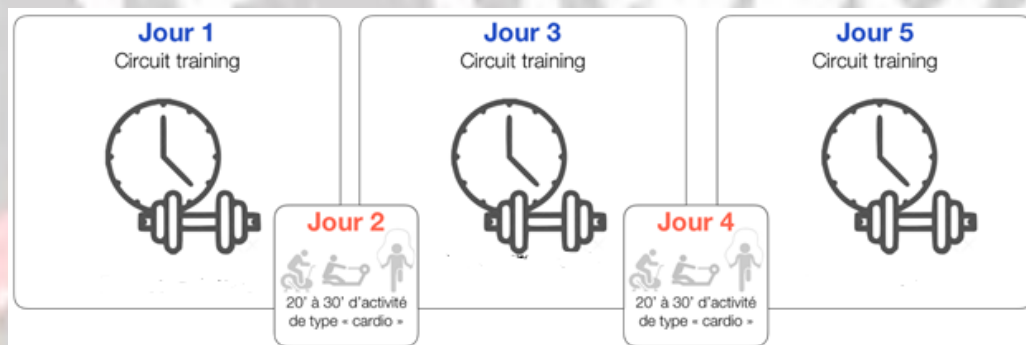
Objectifs :

- 1- Garder la forme chez soi sans matériel
- 2- Retrouver un lien entre les joueurs et joueuses seniors du club
- 3- Se motiver tous ensemble pour se bouger

Dispositif :

Nous avons 76 joueurs et joueuses concernés, ce qui fait 19 équipes de 4 dans l'idéal ! Dans chaque groupe il y aura un joueur de chaque équipe plus une féminine avec des postes différents dans la mesure du possible. La composition est faite de manière aléatoire sous forme de tirage au sort.

Le programme vous sera donné à la semaine, semaine par semaine, sous cette organisation :



Le challenge se porte sur le jour 1 et jour 5 comme il sera indiqué sur les fiches des circuits training. Le jour 3 vous est aussi imposé, par contre les jours de cardio sont libres. Je n'impose pas de jour fixe pour faire les circuits mais essayez de respecter 24h de repos entre les jours de renforcement.

But :

Gagner le challenge !! Comment ? D'une part chaque membre de l'équipe compte au chronomètre son parcours en suivant la fiche du circuit. Puis vous additionnez les répétitions ou les temps de l'équipe par jour, le résultat de l'addition déterminera l'équipe gagnante du jour. On fera un classement final avec l'équipe qui aura remporté le plus de victoires.

Consignes :

Déterminer un capitaine par équipe, il doit récolter à la fin de semaine les résultats de son équipe afin de me les transmettre chaque dimanche.

Comme pour chaque entraînement, vous devez commencer par l'échauffement, cet échauffement est identique pour chaque circuit, se référer à la fiche début de séance !

A la fin de chaque séance, vous devrez faire la fiche d'abdos de fin de séance.

Suivez les fiches des circuits, équipez-vous d'une tenue de sport, gourde d'eau et téléphone. Sur le téléphone téléchargez une application type « HIT Timer » où vous pourrez mettre les intervalles de temps et le nombre de répétitions et vous laissez guider par les bips.

Vous devez compter ou chronométrer individuellement chaque exercice du circuit. Vous devez répéter plusieurs fois le circuit, écrivez sur la fiche votre meilleure performance à la fin de la séance (exemple : 1^{er} tour j'ai fait 24 répétitions de burpees, mais ma meilleure performance c'est 28 répétitions au 3^{ème} tour donc sur la fiche de la séance je mets 28 répétitions pour les burpees).

Pour ne pas perdre trop de repères essayez de faire les séances aux heures d'entraînements.

Entraînez votre entourage dans ce challenge avec vous, ça motivera tout le monde !! Ca fait du bien de transpirer ! Une équipe des coachs est faite !!!

Bon courage à vous tous !! Elise