Entraînement avec engins – Disque (sliding pad): Sliding Burpee

Le burpee est un exercice athlétique exigeant qui sollicite le corps dans son ensemble et qui active très rapidement le système cardio-respiratoire. La combinaison de la planche classique, du squat et du saut s'avère très efficace.

Position initiale: Debout, disques sous les pieds.

Déroulement: Fléchir les jambes et poser les mains sur le sol. Repousser les pieds vers l'arrière jusqu'à ce que les

jambes soient tendues (planche). Ramener ensuite les genoux vers les mains et se relever, en passant par la position de squat.

Répétitions: 10-20 ×, 2-3 séries, augmenter la vitesse après chaque série (15 secondes de pause entre les séries).

Remarque: Contracter les muscles du tronc afin de rester le plus stable possible durant l'exercice.

Plus difficile

Intense Burpee

Position initiale: Comme pour l'exercice de base.

Déroulement: Même mouvement que l'exercice de base avec deux ajouts: une flexion des bras en position de planche et un saut vertical à la fin.

Répétitions: 10-20 ×, 2-3 séries, augmenter la vitesse après chaque série (15 secondes de pause entre les séries).

Remarque: Attention à ne pas glisser sur les pads.

De quoi s'agit-il?

- Agilité grâce à des mouvements glissés
- Renforcement efficace grâce aux contractions concentriques et excentriques.
- Stabilisation du tronc
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
- Amélioration de la motricité fine.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa