



La séance du jour du #Boblequipechallenge

En partenariat
avec

Un coach pour *L'Équipe*, ses lecteurs et ses internautes. En cette période de confinement, Bob Tahri, 3^e des Mondiaux 2009 et vice-champion d'Europe 2010 sur 3 000 m steeple, préparateur physique et mental des footballeurs de l'AS Monaco jusqu'à l'hiver dernier, vous concocte un programme quotidien de maintien en forme physique, sans avoir à quitter votre domicile : le #Boblequipechallenge. Chaque jour, dans le journal et en vidéo sur le site, ce spécialiste de la réathlétisation vous propose des exercices faciles à faire, mais aussi des conseils en nutrition ou du coaching mental. « *Comme tout le monde, je suis confiné à mon domicile, explique le chroniqueur de L'Équipe du Soir, qui pratique lui-même ses exercices, chez lui, en banlieue parisienne. Même si cette période est stressante, voire oppressante pour beaucoup, on va s'en servir comme une force pour s'entraîner physiquement et psychologiquement.* » Les pastilles vidéo de trois minutes sont disponibles sur le site L'Équipe, chaque jour, du lundi au samedi à 8h30. Des séances qui s'adressent aux débutants, aux sportifs confirmés et aux athlètes, à retrouver également dans votre journal quotidiennement. Avant la séance, mangez très léger, des fruits par exemple...

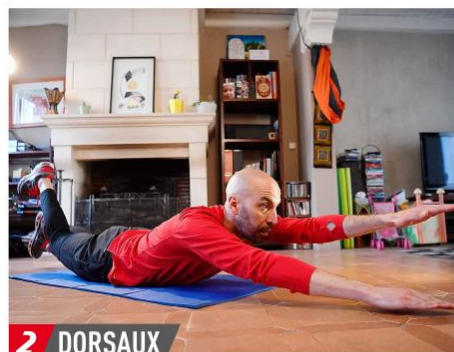
Au programme : un circuit de 8 exercices, à répéter deux fois pour les débutants, trois pour les confirmés et quatre pour les pros. Avec 20" de récupération entre les exercices et 3' entre chaque circuit.

« L'Équipe » vous propose des exercices quotidiens d'entraînement à domicile mis en place par **Bob Tahri**, ancien athlète et préparateur physique et mental.



7 ABDOMINAUX

Assis, jambes pliées, bouteilles (1,5 L) dans les mains, bouchons vers le haut. Levez les jambes et montez les bouteilles à l'horizontale. Puis levez les bras en l'air. Redescendez. Regardez toujours devant vous. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



2 DORSAUX

À plat ventre, jambes et bras tendus au sol, montez bras et jambes en même temps et effectuez de petits battements synchronisés. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, bras et jambes tendus. Descendez sur vos coudes l'un après l'autre et remontez. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.

PHOTOS :
BERNARD PAPON



4 JAMBES

Debout, bras tendus, bouchons des bouteilles (0,5 L pour les débutants) vers le haut, effectuez de petites montées de genoux dynamiques. Regardez droit devant vous. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



5 QUADRICEPS

Debout sur le bord d'une chaise (un support moins haut pour les débutants), faites de petits sauts en bloquant bien l'atterrissage au sol. Vous pouvez aussi lancer une jambe devant vous avant de sauter. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



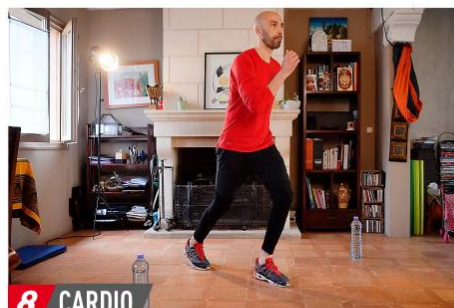
6 ISCHIO + FESSIERS

En appui sur les bras tendus, levez le bassin. Levez une jambe tendue après l'autre. Les débutants peuvent la lever moins haut. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



7 CARDIO

Espacez 2 bouteilles de 6 pieds. Faites 5 petits sauts (2 pour les débutants), jambes tendues. Courez rapidement vers l'autre bouteille, contournez-la et revenez en courant, mais en arrière. Après 5 nouveaux sauts, repartez dans l'autre sens. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.



8 CARDIO

Espacez 2 bouteilles de 5 pieds. Effectuez une série de fentes, petites marches dynamiques, en allant de l'une à l'autre bouteille. Coordonnez vos bras ou gardez vos mains sur les hanches. 20" pour les débutants, 30" pour les confirmés et 40" pour les athlètes.