

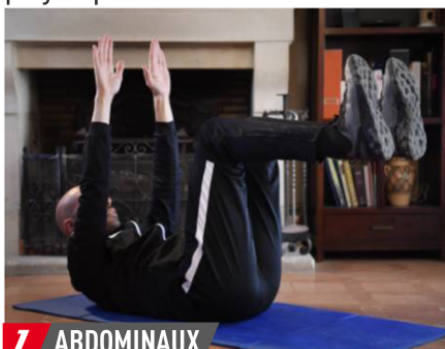


# La séance du jour du #Boblequipechallenge

Un coach pour L'Équipe, ses lecteurs et ses internautes. En cette période de confinement, Bob Tahri, 3<sup>e</sup> 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 en fin de matinée. 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 30" 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.



## 1 ABDOMINAUX

Sur le dos, bras à la verticale, jambes pliées à 90 degrés, descendez le bras droit tendu et en même temps la jambe gauche tendue (sans que les deux ne touchent le sol). Tenez 1" et revenez. Alternez. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



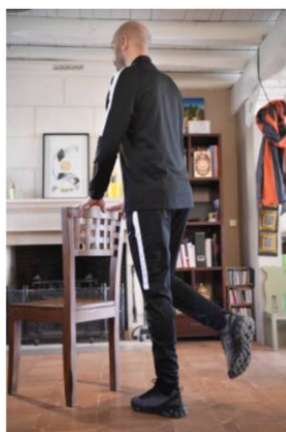
## 2 DORSAUX

A plat ventre, jambes tendues au sol et immobiles. Mains derrière les oreilles, montez votre buste doucement en regardant droit devant vous. 10 fois pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



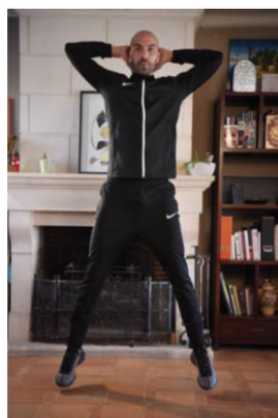
## 3 GAINAGE

Abdos et fessiers contractés, bassin rentré, mains au sol, bras et jambes tendus, lancez une jambe sur le côté opposé. Alternez. Gardez un bon rythme sans vous mettre dans le rouge. 5 fois par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



## 4 MOLLETS

Debout devant une chaise, posez trois doigts dessus sans vous appuyer. Levez une jambe et montez sur le mollet. Tenez 1" avant de redescendre. 5 fois par mollet pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.



## 5 CARDIO

Mains derrière la tête et coudes sortis. Joignez vos pieds puis écartez les et revenez. Regardez droit devant vous en respirant bien. Gérez votre effort. 30 secondes pour les débutants, 40 pour les confirmés et 50 pour les athlètes.

PHOTOS : BERNARD PAPON



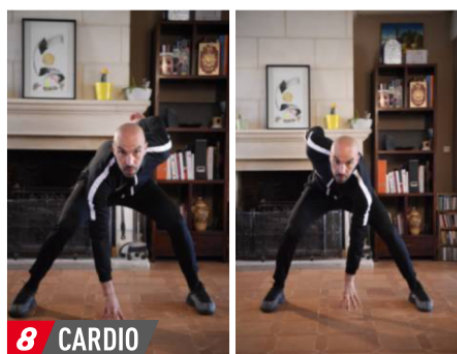
## 6 CARDIO

Mains derrière la tête (vous pouvez aussi les croiser). Coudes bien sortis, effectuez des petites montées de genoux sur un mode dynamique. 20 secondes pour les débutants, 30 pour les confirmés et 40 pour les athlètes.



## 7 BRAS

Trois doigts posés sur la chaise, pliez les jambes, avancez le buste, tête bien alignée. Montez sur le côté votre bras tendu en tenant une bouteille d'eau à l'envers. Tenez 1" et redescendez. 10 fois par bras pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.



## 8 CARDIO

Jambes écartées et pliées, une main tendue devant vous au sol, l'autre derrière. Relevez-vous et réécarter les jambes en changeant de bras. Touchez bien le sol. 15 secondes pour les débutants, 20 pour les confirmés et 30 pour les athlètes.