

3 > RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Consignes

1. Légère courbure au niveau lombaire
2. Veiller à l'alignement des segments
Tête - Bassin - Chevilles

Mise en forme ⌚ 0H35



	Exercice	Séries Répétitions	Charge et Récupération	Consignes
BLOC 1 Travail du membre inférieur (quadriceps)	 FENTES	3 séries 8 répétitions de chaque côté	Poids du corps ou possibilité de se lester avec bouteilles d'eau dans un sac à dos 2 minutes entre chaque série	• Répartir le poids entre les 2 appuis • Limiter l'avancée du genou avant • Buste perpendiculaire au sol • Expirer en remontant
BLOC 2 Travail de la chaîne postérieure (fessiers + ischios)	 TRAVAIL STATIQUE	2 séries Travail avec les 2 jambes en statique pendant 20-30 sec	Poids du corps 2 minutes entre chaque série	• 2 jambes simultanées • Plus le pied est loin plus la sollicitation des ischios augmente et inversement pour les fessiers • Rechercher à contracter fortement les fessiers et les ischios
BLOC 3 Travail sur le haut du corps (pectoraux)	 POMPES (À GENOUX)	3 séries 8-12 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 12-15 répétitions passez au niveau « intermédiaire » 2 entre chaque série	• Alignement tête/tronc/jambes • Poitrine touche le sol • Inspirer dans la descente • Expirer dans la montée
BLOC 4 Travail sur le haut du corps (triceps)	 DIPS SUR BANC	1 série 8-12 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 15 répétitions passez au niveau « intermédiaire »	• Les pieds sont en appui au sol • Eloigner les pieds pour augmenter la difficulté • Coudes collés au tronc • Expirer dans la montée

4 > GAINAGE

👤 Mise en forme ⌚ 0H20

BLOC 1 2 séries / Récup 1 min	 Gainage facial Coudes et genoux légèrement fléchis ⌚ 20"	 Gainage latéral Alignement des segments ⌚ 15" chaque côté	 Gainage postérieur ⌚ 15" chaque côté
BLOC 2 3 séries / Récup 1 min	 Gainage facial Maintenir le bras 1s sur le côté, avec ou sans charge ⌚ 30" chaque côté	 Gainage latéral 1 jambe ⌚ 20" chaque côté	 Gainage postérieur ⌚ 20" chaque côté



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#RoulezChezVous

