

## séance de renforcement général – 4

circuit d'échauffement = à faire deux fois		
	exercices	répétitions
A	Clamshell plank	20 reps/côté
B	Fentes au poids du corps	10 reps/jambe
C	pompes	10 reps
D	World greatest's stretch	5 reps/jambe
E	corde à sauter	1 min

Explication du TEMPO (ex: 4012)	
<b>4012 = 4 chiffres = 4 phases d'un mouvement</b>	exemple au squat = 4012
<b>1er chiffre = phase excentrique = phase de descente</b>	4 = 4" de descente
<b>2ème chiffre = position en bas du mouvement (fin de phase excentrique)</b>	0 = pas de blocage en position basse
<b>3ème chiffre = phase concentrique = phase de montée</b>	1 = on remonte en 1" (le plus vite possible)
<b>4ème chiffre = position en haut du mouvement (fin de phase concentrique)</b>	2 = on reste 2" en position haute (jambes tendues)

## Corps de séance

ordre	forme	Nom des exercices		nombre de répétitions (reps)			tempo	Récup + consignes
				niveau débutant	niveau intermédiaire	niveau expert		
<b>1</b>	x	Cossak squat (avec poids)	Exo 1	3x (4 reps/jbe)	3x (6 reps/jbe)	3x (8 reps/jbe) + poids	3310	1 min de repos entre chaque série.
				<b>2 min</b>				
<b>2</b>	superset	Deficit pike push-up	Exo 2	3x3 (pas de tempo)	3x5	3x10	3030	1 min de repos entre chaque série.
		Reverse snow angel	Exo 3	3x10 reps	3x15 reps	3x20 reps	x	
				<b>3 min</b>				
<b>3</b>	Circuit-training	Dual leg lift over	Exo 3	10 aller-retour	15 aller-retour	20 aller-retour	x	faire 3 tours de ce circuit (le plus vite possible ou non)
		Star plank (avec rotation)	Exo 4	20"/côté (sans rotation)	20"/côté	30"/côté		
		Single leg V up	Exo 5	20 reps	30 reps	40 reps		
				<b>3 min</b>				
<b>4</b>	mobilité	mobilité de hanche	Exo 6	2x (5/jambe)	3x (5/jambe)	3x (8/jambe)	lent	mettre le plus d'amplitude possible dans le mouvement

## Consignes d'exécution des exercices

<a href="#">cossak squat (avec poids)</a>	gardez le enou flechi dans l'axe des orteils. L'autre jambe doit être tendue et repose seulement sur le talon. Garder le buste le plus vertical possible. Lestez-vous avec des bouteilles ou autre
<a href="#">deficit pike push-up</a>	plus l'exercice sera réalisé en descendant au maximum, plus il sera difficile. Gardez la tête entre les bras à la descente. Le buste doit être presque vertical (plus il est vertical, plus c'est difficile)
<a href="#">Reverse snow angel</a>	rentrez le ventre pendant tout l'exercice et contractez fessiers, cuisses, abdos. Contractez vos omoplates pendant tout le mouvement. Et poussez vos mains vers le haut.
<a href="#">duel leg lift over</a>	rentrez le ventre en contractant les abdos (expirer lors de la montée). Les jambes doivent rester tendues. Appuyer les mains au sol pour aider. Plus l'objet choisi sera haut, plus l'exercice sera difficile.
<a href="#">star plank (avec rotation)</a>	rentrez le ventre en contractant les abdos. Épaules + bassin + genoux doivent être alignés. Lors de la rotation, le corps doit bouger seulement par rapport à l'épaule du bras au sol.
<a href="#">V-up 1 jambe (alterné)</a>	rentrez le ventre en contractant les abdos (en expirant lors de la montée). La jambe doit être la plus tendue possible.
<a href="#">mobilité d'épaule</a>	seule la cuisse doit bouger. Aller chercher les amplitude les plus grandes possibles (sans bouger la colonne vertébrale ou le bassin), en contractant les muscles qui permettent d'atteindre ces amplitudes