

Séance de renforcement orienté - 2

circuit d'échauffement = à faire deux fois	
<i>Exercices</i>	<i>répétitions</i>
A glute bridge	20 reps
B fentes au poids de corps	10 reps/jambe
C push-up (pompes)	10 reps (choisissez la variation qui vous convient)
D pas de patineur (sans poids)	5 reps/jambe (avec à chaque réception, 3 secondes de maintien en équilibre)
E corde à sauter	1 minute

Corps de séance

ordre	Forme	Nom des exercices	séries	Nombre de répétitions (reps)			Objectif(s)
				Niveau débutant	Niveau confirmé	Niveau expert	
1		pas de patineur (sans poids)	exo 1	3x10 reps (avec pause)	3x10 reps	3x16 reps	sauter le loin possible à chaque fois OU enchaîner le plus vite possible les reps
<i>recupération à la fin de l'exercice</i>				1 min			
2		lateral hop jump	exo 2	3x4 enchaînements/côté	3x5 enchaînements/côté	3x6 enchaînements/côté	sauter le plus loin possible en gardant l'équilibre à la réception
<i>recupération à la fin de l'exercice</i>				3 min			
3	circuit-training	pas de patineur (sans poids)	exo 1	40 reps	60 reps	80 reps	à faire une fois le plus vite possible. Il y a beaucoup de répétitions, mais vous pouvez vous reposer quand vous le souhaitez
		faire 10 pompes de cet exercice (choisissez la variation appropriée)					
		russian twist (avec poids)	exo 2	30 reps/côté	40 reps/côté	50 reps/côté	
		faire 20 pompes de cet exercice (choisissez la variation appropriée)					
		cossak squat	exo 3	20 reps/jambe	30 reps/jambe	40 reps/jambe	
faire 30 pompes de cet exercice (choisissez la variation appropriée)							

Consignes générales

les exercices doivent être bien exécutés (priorité n°1) même dans un contexte de vitesse.

Consignes d'exécutions des exercices

Nom des exercices	Consignes
pas de patineur (sans poids)	amortissez au maximum la réception (pas de bruit à la réception). Fléchissez bien le genou pour amortir et amorcer le saut. Le genou doit rester au maximum dans l'axe des orteils
lateral hop jump	les 2 premiers sauts s'enchaînent vite en sautant loin, le dernier doit se faire avec une réception sans bruit et en équilibre pendant 3". Gardez toujours le genou dans l'axe des orteils
pas de patineur (sans poids)	même conseils que précédemment. Plus vous irez vite, plus l'exercice sera "cardio". Plus vous fléchirez votre genou, plus l'exercice sera "musculaire". A vous de choisir.
russian twist (avec poids)	rentrez le ventre pendant le mouvement et contractez vos abdos. Vos jambes doivent bouger le moins possible. Choisissez le poids qui vous convient (bouteille, sac à dos lesté, etc..)
cossak squat	le genou avant toujours dans l'axe de la pointe de pied de la jambe fléchi (et tout le pied au sol). L'autre jambe reste tendue pendant le mouvement avec seulement le talon au sol.