

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 YTW	10 reps 5 fois (Y+T+W)
D	World greatest's stretch	5 reps/jambe
E	corde à sauter	1 min

Explication du TEMPO (ex: 4012)	
4012 = 4 chiffres = 4 phases d'un mouvement	exemple au squat = 4012
1er chiffre = phase excentrique = phase de descente	4 = 4" de descente
2ème chiffre = position en bas du mouvement (fin de phase excentrique)	0 = pas de blocage en position basse
3ème chiffre = phase concentrique = phase de montée	1 = on remonte en 1" (le plus vite possible)
4ème chiffre = position en haut du mouvement (fin de phase concentrique)	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		
1	superset	Pike push-ups	Exo 1	6 reps	12 reps	18 reps	x	Faire 3 séries de l'enchaînement de ces deux exercices. 1 min de repos entre chaque série.
		Shrug inversé	Exo 2	10 reps	15 reps	20 reps		
				3 min				
2	superset	fentes statiques	Exo 3	5 reps/jambe	10 reps/jambe	15 reps/jambe	5010	Faire 3 séries de l'enchaînement de ces deux exercices. 1 min de repos entre chaque série.
		sliding leg curl	Exo 4	5 reps	10 reps	15 reps	3110	
				3 min				
3	Circuit-training	équilibre statique sur une jambe	Exo 5	15 secondes/jbe	20 secondes/jbe	25 secondes/jbe	x	faire 3 tours de ce circuit (le plus vite possible ou non)
		équilibre dynamique sur 1 jambe	Exo 6	5 reps/jambe	10 reps/jambe	15 reps/jambe		
				3 min				
4	mobilité	mobilité d'épaules	Exo 7	2x (5/bras)	3x (5/bras)	3x (8/bras)	lent	mettre le plus d'amplitude possible dans le mouvement

Consignes d'exécution des exercices

Pike push-ups	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)
Shrug inversé	gardez le buste droit. Poussez vos mains dans le banc pour descendre au maximum vos épaules à chaque répétition. ATTENTION : le bras ne doit pas se fléchir.
fentes statiques	gardez le genou avant dans l'axe des orteils. Descendez jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Gardez l'équilibre sur toutes les répétitions.
sliding leg curl	vos talons reposent sur une serviette. Lorsque vous ramenez les talons vers vous, montez le plus possible votre bassin en contractant vos fessiers. Gardez toujours le bassin haut.
équilibre statique sur une jambe	en équilibre sur une jambe avec les yeux fermés. La jambe libre peut être placée de la façon que vous voulez (mais pas au sol). Les mains sont sur les hanches pendant tout l'exercice.
équilibre dynamique sur 1 jambe	en équilibre sur une jambe avec les yeux ouverts. Penchez-vous vers l'avant pour toucher un cône (bouteille, ballon, etc..) et revenez à la position de départ en gardant votre équilibre.
mobilité d'épaules	seul le bras doit bouger. Aller chercher les amplitudes les plus grandes possibles (sans bouger la colonne vertébrale ou le bassin), en contractant les muscles qui permettent d'atteindre ces amplitudes