

séance de renforcement spécifique – 5

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	rowing (avec poids)	15 reps
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	séries	Nombre de répétitions (reps)			TEMPO	Objectif(s)
				Niveau débutant	Niveau confirmé	Niveau expert		
1	superset	pistol squat	exo 1	5 reps/jambe	10 reps/jambe	15 reps/jambe	3010	3 séries de ces 2 exos. Prendre 1'30" de repos entre les séries
		fentes sautées alternées	exo 2	5 reps/jambe	5reps/jambe	5 reps/jambe	x	
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				2 min				
2	superset	extension triceps au mur	exo 4	10 reps	15 reps	20 reps	2011	3 séries de ces 2 exos. Prendre 1'30" de repos entre les séries
		pompes claquées	exo 5	5 reps	10 reps/jambe	10 reps	x	
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				3 min				
3	circuit-training	rowing (avec poids)	exo 1	10 reps	15 reps	20 reps	3012	Faire 3 tours de ce circuit
		1-1/4 goblet squat (avec poids)	exo 2	10 reps	15 reps	20 reps	x	
		single leg glute bridge	exo 3	5 reps	7 reps	10 reps	3033	

consignes générales

les deux premiers superset ont la même logique. Pré-fatigue avec le premier exercice, et sur le deuxième, il faut tout donner pour sauter le plus haut possible (en fentes ou en pompes claquées). Le circuit de fin permet un renforcement des chaînes postérieures et des quadriceps.

Consignes d'exécution des exercices

Nom des exercices	Consignes
pistol squat	gardez bien le genou dans l'axe des orteils à chaque répétition. Respectez le TEMPO à chaque répétitions.
fentes sautées alternées	sautez le plus haut possible en alternant les pieds à la réception. Attention, gardez votre équilibre à la réception avant d'enchaîner le prochain saut.
extension triceps au mur	les coudes sont toujours en-dessous des mains. Plus les mains sont basses sur le mur et les pieds éloignées du mur, plus l'exercice est difficile.
pompes claquées	gardez bien l'alignement épaules, bassin et genoux durant tout le mouvement. Contractez votre tronc (abdos, fessiers, etc..) pour maintenir cela
rowing (avec poids)	gardez une légère cambrure dans le bas du dos. Tirez les épaules le plus possible en arrière lors de la montée du poids.
1-1/4 goblet squat (avec poids)	gardez bien les genoux dans l'axe des orteils à chaque répétition.
single leg glute bridge	montez le bassin le plus haut possible en contractant très fort votre fessier. Respectez le TEMPO indiqué.