

Séance de renforcement général - 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 world's greatest stretch	5 reps / jambe
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		lateral box step down (la descente dure 5")	exo 1	3x (5 reps/jambe)	3x (8 reps/jambe)	3x (10 reps/jambe)	prendre 1 min de pause entre chacune des 3 séries
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				2 min			
2		sit-up (avec poids)	exo 2	3x20 reps	3x30 reps	3x40 reps	prendre 1min ou moins de pause entre les séries
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				2 min			
3		pompes (prenez la variation qui convient)	exo 3	10 + 15 + 20 reps	15 + 20 + 30 reps	20 + 30 + 40 reps	prendre 1min30 de pause entre chacune des 3séries.
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				4 min			
4	circuit-training	burpees	exo 1	10 reps	15 reps	20 reps	faire 3 tours de ce circuit (le plus vite possible ou non)
		goblet walking lunge	exo 2	20 pas	30 pas	40 pas	
		planche en quadrupédie	exo 3	30 secondes	45 secondes	1 minute	
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				3 min			
5		mobilité de hanche		2x (5/jambe)	3x (5/jambe)	3x (8/jambe)	mettre le plus d'amplitude possible dans le mouvement

Consignes générales

l'idée est de bouger, de s'aérer l'esprit tout en gardant la forme.

Consignes d'exécutions des exercices

lateral box step down (la descente dure 5")	gardez le genou dans l'axe des orteils. La phase de descente doit durer 5 secondes. Ne pas s'aider de la jambe tendue lors de la remontée.
sit-up (avec poids)	rentrez le ventre en contractant les abdos (en expirant lors de la montée). Prenez une bouteille d'eau, un sac lesté, un haltère, etc... pour vous lester.
pompes (prenez la variation qui convient)	prenez la variation qui vous permet de faire environ le nombre de pompes noté. Serrer les abdos et les fessiers pendant le mouvement. Les courbes sont orientés vers les pieds
burpees	prenez la variation qui vous convient et que vous arrivez à tenir pendant le circuit-training. Contracter abdos et fessiers lors de la phase de pompes.
goblet walking lunge	genou dans l'axe des orteils. Faites une longueur de pas permettant que le genou fléchi de la jambe arrière ne touche pas le talon de la jambe avant. Buste droit. Prenez un lest.
planche en quadrupédie	serrez vos omoplates pendant le mouvement. Contractez abdos et fessiers pour garder une position neutre du bassin. Les bras restent tendus pendant tout le mouvement.
mobilité de hanche	seul la cuisse doit bouger. Contractez les muscles autour de la hanche pour vous forcer à aller dans des grandes amplitudes.