

Séance de renforcement général - 3

circuit d'échauffement = à faire deux fois	
<i>Exercices</i>	<i>répétitions</i>
A	clamshell plank 20 reps/côté
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		single leg squat (avec ou sans poids)	exo 1	3x (5 reps/jbe)	3x (8 reps/jbe)	3x (10 reps/jbe) + poids	30" de repos entre chaque série.
		récupération à la fin de l'exercice			2 min		
2		hamstring bridge (en planche)	exo 2	3x20"	3x30"	3x40"	30" de repos entre chaque série.
		récupération à la fin de l'exercice			1 min		
3		superman hold	exo 3	3x30"	3x45"	3x1'	prendre 1min de pause entre chaque série.
		récupération à la fin de l'exercice			3 min		
4	circuit-training	sit-up (avec charge)	exo 1	20 reps	30 reps	40 reps	faire 3 tours de ce circuit (le plus vite possible ou non)
		star plank (avec rotation)	exo 2	20"/côté (sans rotation)	20"/côté	30"/côté	
		V-up 1 jambe (alterné)	exo 3	20 reps	30 reps	40 reps	
		récupération à la fin de l'exercice			3 min		
5	mobilité	mobilité d'épaule	exo 1	2x (5/bras)	3x (5/bras)	3x (8/bras)	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

single leg squat (avec ou sans poids)	gardez le genou dans l'axe des orteils. La phase de descente doit durer 3" et vous devez bloquer le mouvement 3" en bas. Vous pouvez prendre un poids quelconque pour augmenter la difficulté.
hamstring bridge (en planche)	rentrez le ventre en contractant les abdos et les fessiers. Enfoncez vos talons dans le sol pour monter le bassin le plus haut possible. Plus les jambes sont tendues, plus l'exercice est dur.
superman hold	rentrez le ventre pendant tout l'exercice. Contractez les fessiers et élevez le buste et les pieds. Plus vous rapprochez les bras du corps, plus l'exercice sera "facile".
sit-up (avec charge)	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.
star plank (avec rotation)	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.
V-up 1 jambe (alterné)	rentrez le ventre en contractant les abdos (en expirant lors de la montée). La jambe doit être la plus tendue possible.
mobilité d'épaule	seul le bras doit bouger au niveau de l'épaule. Le mouvement est contrôlé (lent) et il faut aller dans les amplitude max (sans bouger la colonne ou autre chose).