

séance de renforcement spécifique – 5

circuit d'échauffement = à faire 3 fois		
	exercices	répétitions
A	Clamshell plank	15 reps/côté
B	Fentes au poids du corps	10 reps/jambe
C	single leg glute bridge	5 reps/jambe TEMPO:3033
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	single leg lateral pogo jumps	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	circuit	slide board tuck	Exo 3	10 reps	15 reps	20 reps	2010	Faire 3 tours de ce circuit
		gainage "spiderman"	Exo 4	5 reps/jambe	10 reps/jambe	20 reps/jambe	x	
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				3 min				
3	circuit-training	rowing (avec poids)	exo 1	12 reps	17 reps	22 reps	3012	Faire 3 tours de ce circuit
		lateral box step down	exo 2	4 reps/jambe	6 reps/jambe	8 reps/jambe	5010	
		single leg glute bridge	exo 3	5 reps/jambe	7 reps/jambe	10 reps/jambe	3033	
		clamshell plank	Exo 4	4 reps/jambe	6 reps/jambe	8 reps/jambe	2022	

consignes générales

mettez de l'intensité dans les deux premiers exos (sauter haut ou loin). Respectez la technique des exos et le TEMPO sur les autres exercices.

Consignes d'exécution des exercices

Nom des exercices	Consignes
single leg lateral pogo jumps	faire l'exercice pieds nus. Restez le moins de temps possible au sol. Cherchez à sauter soit haut soit à enchaîner les sauts le plus rapidement possible.
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.
slide board tuck	gardez les bras et jambes tendus pendant l'exercice. Fléchissez votre hanche en arrondissant le bas du dos pour amener les pieds vers l'avant.
gainage "spiderman"	bras tendus et bassin neutre maintenus pendant l'exercice. Monter le genou le plus possible latéralement sans modifier la posture.
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.
lateral box step down	gardez bien les genoux dans l'axe des orteils à chaque répétition. Respectez le TEMPO
single leg glute bridge	montez le bassin le plus haut possible en contractant très fort votre fessier. Respectez le TEMPO indiqué.
clamshell plank	gardez les épaules et le bassin parallèles. Enfoncez le genou dans le sol pour lever le bassin. Respectez le TEMPO