

séance de renforcement général – 6

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	YTW	5 fois (Y+T+W)
D	crunchs	30 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		nombre de répétitions (reps)			tempo	Récup + consignes
				niveau débutant	niveau intermédiaire	niveau expert		
1	Circuit-training	planche chinoise face au sol	Exo 1	30 secondes	45 secondes	1 minute	x	faire 3 tours de ce circuit
		Planche chinoise	Exo 2	30 secondes	45 secondes	1 minute		
				3 min				
2	Circuit-training	slider cossak squat	Exo 3	4 reps/jambe	8 reps/jambe	12 reps/jambe	5010	faire 3 tours de ce circuit
		Russian twist (avec poids)	Exo 4	15 reps/côté	20 reps/côté	25 reps/côté	x	
				3 min				
3	superset	planche latérale avec rotation (poids)	Exo 5	10 rotations/côté	15 rotations/côté	20 rotations/côté	x	Faire 3 séries de l'enchaînement de ces 2 exercices. Prendre 1 minute de repos entre les séries
		rotation externe avec poids	Exo 6	20 reps à 500gr/bras	20 reps à 1kg/bras	30 reps à 1kg/bras	2011	
				3 min				
4	mobilité	mobilité de la colonne vertébrale	Exo 7	3x10 mouvements	3x10 mouvements	3x10 mouvements	lent	mettre le plus d'amplitude possible dans le mouvement

Consignes d'exécution des exercices

planche chinoise face au sol	la poitrine et les pieds reposent chacun tous 2 sur une chaise. Contractez votre tronc pour maintenir cette position. Le bassin doit rester aligné avec les épaules, les genoux et les chevilles
Planche chinoise	le haut du dos et les talons reposent chacun tous 2 sur une chaise. Contractez votre tronc pour maintenir cette position. Le bassin doit rester aligné avec les épaules, les genoux et les chevilles
slider cossak squat	gardez le genou de la jambe fléchie dans l'axe des orteils. Descendez au maximum en gardant la jambe du pied qui glisse tendue.
Russian twist (avec poids)	arrondissez le bas du dos, rentrez votre ventre et contractez les abdos. Prenez une bouteille pour faire office de poids et faites une rotation des épaules (sans bouger le bassin) pour toucher le sol.
planche latérale avec rotation (poids)	en équilibre sur l'avant-bras et le pieds du même côté. Mettez le plus d'amplitude possible dans le mouvement en gardant l'équilibre. Prenez une bouteille pour faire office de poids
rotation externe avec poids	les coudes restent dans l'axe des épaules. Une bouteille de 500ml = 500gr et une bouteille de 1L = 1kg pour les poids.
mobilité de la colonne vertébrale	seule la colonne vertébrale doit bouger. Allez chercher un max d'amplitude en cambrant et en arrondissant le dos.