

Séance renforcement musculaire bas du corps + gainage

Échauffement : 5'

Déverrouillage articulaire :

- épaules
- coudes (flexion/extension)
- genoux (dans l'axe, pas latéralement)

A effectuer 2 x : R 1'

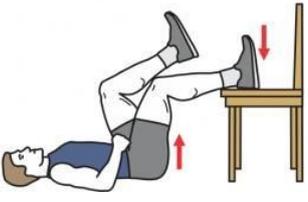
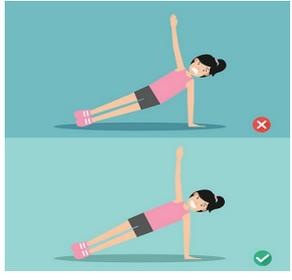
- 30'' gainage ventral
- 15 squats

Corps de séance : 22'' Circuit training, 10 exercices, (30'' effort / 15'' récup), 10' environ à effectuer 2 fois ou 3 fois ! (Récupération de 2' entre les circuits)

- Squat 30''/15''
- Gainage ventral 30''/15''
- Pont dynamique unilatéral 30''G / 30''D
- Gainage latéral 30'' G / 30'' D
- Squat bulgare 30'' G / 30'' D
- Gainage ventral avec touché épaule 30''/15''
- Soulevé de terre jambes tendues unijambiste 30'' G / 30'' D
- Gainage superman statique 30''/15''
- Chaise 30''/15''
- Gainage 1 jambe et 1 bras 30'' jambe G bras D / 30'' jambe D bras G

R : 2'

Exercices	Effort	Récup	Illustrations exercices
Squat (descente 90° environ)	30''	15''	
Gainage ventral	30''	15''	

<p>Pont dynamique unilatéral gauche puis droit</p>	<p>30" jambe G</p>	<p>30" jambe D</p>	
<p>Gainage latéral</p>	<p>30" côté G</p>	<p>30" côté D</p>	
<p>Squat bulgare (descente 90° environ)</p>	<p>30" jambe G</p>	<p>30" jambe D</p>	
<p>Gainage ventral avec touché épaules</p>	<p>30"</p>	<p>15"</p>	<p>PLANCHE AVEC TOUCHÉ D'ÉPAULES</p> 
<p>Soulevé de terre jambes tendues unijambiste (poids du corps ou faible charge)</p>	<p>30" côté G</p>	<p>30" côté D</p>	
<p>Gainage superman statique</p>	<p>30"</p>	<p>15"</p>	

Chaise (angle 90°)	30"	15"	
Gainage 1 jambe/ 1 bras	30" jambe G / bras D	30" jambe D / bras G	

Remarques :

- Pour les différents exercices de gainage, ne pas creuser le dos, contracter les fessiers ainsi que les abdos et aligner bassin / tronc / tête ;
- Pour l'exercice « gainage superman » ne pas réaliser une extension de la tête en arrière ;
- Pour les différents exercices bas du corps, bien veiller à garder le genou dans l'axe au niveau latéral afin de former une ligne cheville/genou/hanche latéralement ;
- Expirer sur la phase concentrique (la montée) et inspirer sur la phase excentrique (la descente) ;
- Arrêter l'exercice en cas de douleur.