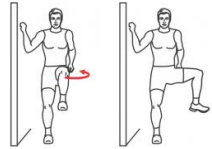


Entraînement 1

- Entraînement à exercices uniques.

1 : Activation

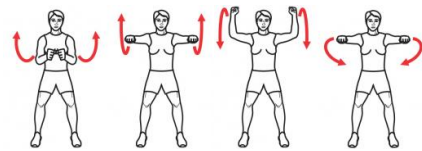
2 : Échauffement / Mouvement de cuisse latérale



- Lever le genou devant soi, déplacer la jambe latéralement et ramener la jambe devant. Alternier.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	2	5 - 5	contrôlé	00:15

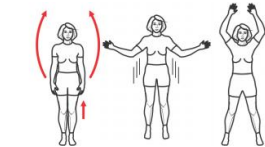
3 : W & L Rotateurs



- Débuter avec les coudes près du corps et les mains ensemble. Garder les omoplates ensemble en tirant les épaules vers l'arrière. Lever les coudes à la hauteur des épaules et les maintenir dans un angle d'environ 90°.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	2	5 - 5	contrôlé	00:15

4 : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	2	30 secondes	00:30

5 : Workout

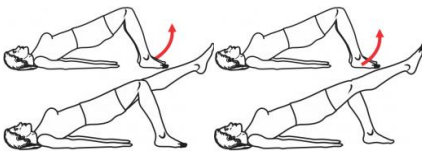
6 : Push-up prise moyenne



- Position push-up, les pouces alignés avec les épaules, faire des poussées en gardant un angle de 90° aux épaules. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	5	10 - 15	3-0-1-1	00:45

7 : Élévation du bassin extension du genou

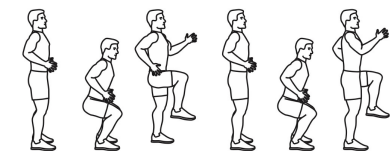


- Sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat au sol, lever le bassin en alignant les cuisses avec le corps. Lever un pied alternativement. Garder le dos droit, les abdos et les fessiers tendus.

- 10 répétitions de chaque jambe.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	5	10 - 10	3-0-1-1	00:30

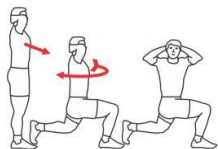
8 : Squat lever genou



- Debout, les pieds sous les hanches, faire un squat puis lever un genou puis faire un squat et lever l'autre genou. Garder le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	5	10 - 15	3-0-1-1	00:45

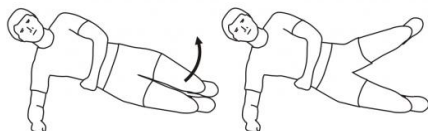
9 : Combo / Lunge avant et rotation du tronc



- Garder le dos droit, les abdos tendus, mains derrière la tête et le regard vers l'avant - Faire un grand pas vers l'avant (genou à environ 90 degrés) - Tourner la tête et les épaules d'un côté, revenir droit et repousser en position de départ - Répéter en tournant le corps de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	5	10 - 15	3-0-1-1	00:45

10 : Planche genou sur le côté avec abduction



- Faire la planche sur le côté en appui sur votre coude et genou. Lever la jambe en maintenant le corps droit et le genou à 90° environ. Garder le dos droit et les abdos tendus.
- 10 répétitions de chaque jambe.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	5	10 - 10	3-0-1-1	00:30

11 : Étirements

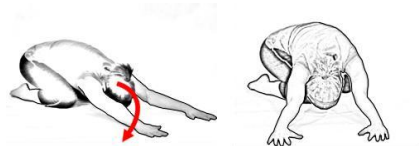
12 : Étirement quadriceps



- En appui sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	15-20 secondes	00:15

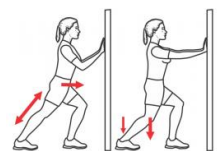
13 : Étirement latéral du dos



- Sur vos genoux, détendre le corps au sol les bras allongés vers l'avant. Déplacer les bras et le haut du corps à gauche et à droite lentement tout en restant détendu.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	15-20 secondes	00:15

14 : Flexibilité / Étirement mollet



- En poussant sur le mur pour mettre de la pression sur le talon pour le garder au sol, allonger le mollet en fléchissant la jambe et en l'allongeant.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
1-4	3	15-20 secondes	00:15