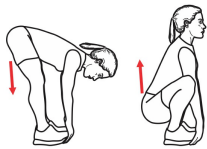


## Entraînement 2

### - 4 Super-sets agonistes

#### 1 : Activation

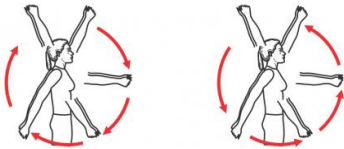
#### 2 : Squat to Hips up mobility



- Pliez à la taille, tenir vos pieds sous vos gros orteils. Les bras tendus, à l'intérieur de vos genoux, déplacez vos hanches vers vos chevilles et soulevez votre poitrine. Ensuite, rentrez votre menton et essayez de redresser vos jambes, continuez à tenir vos orteils. Bon échauffement pour les Squats et les Deadlifts quand ils sont effectués dynamiquement. Idéal pour ouvrir les hanches et relâcher les muscles ischio-jambiers si l'étirement est maintenu plus longtemps.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>00:15</b>

#### 3 : Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.  
- 5 rotations avant et 5 rotations arrière, 2 fois.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>5 - 5</b>	<b>00:15</b>

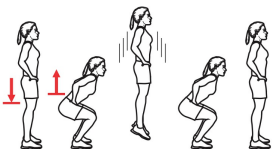
#### 4 : Échauffement / Jogging sur place



Sem.	Séries	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>30 secondes</b>	<b>00:30</b>

#### 5 : Workout

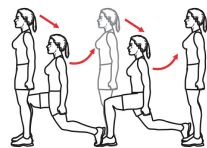
#### 6A : Squat Jump mains sur hanches



- Débuter en position verticale. Descendre en squat et immobiliser la position 1 à 2 secondes. Sauter à la verticale avec le plus de vitesse possible. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>8 - 12</b>	<b>contrôlé</b>

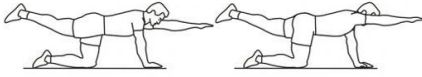
#### 6B : Fente arrière marché en alternance



- Debout, marcher à reculons en allongeant une jambe vers l'arrière de manière à ce que la jambe avant ait le genou et la hanche à environ 90°. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.  
- 8 répétitions par jambes en alternance

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>8 - 8</b>	<b>contrôlé</b>	<b>01:15</b>

## 7A : Superman bras jambe opposée

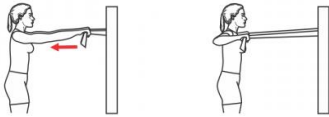


- Débuter à 4 pattes, lever un bras avec la jambe opposée. Garder le bras et la jambe à l'horizontale avec le sol. Alterner.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>8 - 8</b>	<b>contrôlé</b>



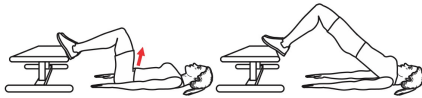
## 7B : Row avec élastique



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Angle de 90° à l'épaule - Tirer vers l'arrière les bras et les épaules - Prise pronation

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>8 - 12</b>	<b>contrôlé</b>	<b>01:00</b>

## 8A : Élévation du bassin pieds sur banc

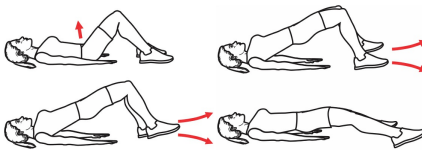


- Coucher sur le dos, placer vos pieds sur le bord du banc. Lever le bassin jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>8 - 12</b>	<b>contrôlé</b>



## 8B : Coucher Marcher sur talons



- Coucher sur le dos, les hanches en position de demi-pont et les pieds sur le sol. Exécutez l'exercice en marchant sur les talons et en écartant les pieds légèrement. Gardez les fessiers contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>3 à 6 aller-retours</b>	<b>01:00</b>

## 9A : Yoga Push-up

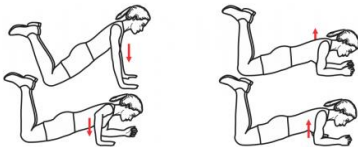


- Débuter en position push-up, faire un push-up suivi d'une élévation du bassin position en "V" du corps. Amener les bras alignés avec le corps. Revenir à la position de départ et répéter. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>8 - 12</b>	<b>contrôlé</b>



## 9B : Planche sur genoux Push-up mains coudes alterné

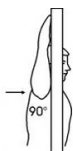


- En position de planche sur les genoux, faire des push-ups en descendant sur les coudes alternativement et remonter. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>5 - 5</b>	<b>contrôlé</b>	<b>01:15</b>

## 10 : Étirements

## 11 : Flexibilité / Étirement Épaule Poitrine



Sem.	Séries	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>15-20 secondes</b>	<b>00:15</b>

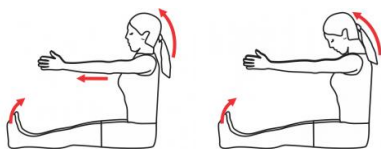
## 12 : Étirement ischio-jambiers debout



- Debout, placer un pied sur la boîte (ou banc), tout en gardant le dos droit et la jambe droite, descendre la poitrine vers votre genou et fléchir la jambe de soutien. Répéter sur l'autre jambe.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>15-20 secondes</b>	<b>00:15</b>

## 13 : Étirement trapèzes



- Assis au sol, les jambes droites devant vous, poussez vos bras vers l'avant avec vos mains ensemble tout en penchant votre tête vers l'avant. Garder vos bras à l'horizontale, le dos droit et vos abdos tendus. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>15-20 secondes</b>	<b>00:15</b>