

Notes :

Programme de musculation beaucoup plus axé sur le bas du corps et abdominaux. Idéal pour les coureurs, les cyclistes, mais également pour avoir de belles fesses! :)

Veuillez toujours garder un tempo contrôlé sauf si demandé (x = explosif).

L'entraînement débute avec un échauffement de 3 exercices en boucle répétée et sans repos. Exercices 4-5-6, 7-8-9, 10-11 et 12-13 se font consécutivement (superset). S'il vous reste du temps, vous avez une suggestion de 5 étirements à faire.

Bon entraînement tous!

Joannie

1 Jumping jacks



Séries: 5 Réps: 10-8-6-4-2

2 Genoux hauts



Séries: 5 Réps: 10-8-6-4-2

3 Petits sauts



Séries: 5 Réps: 10-8-6-4-2 Repos: 0 sec

4 Squat bulgare avec poids



Séries: 3 Réps: 12-15/côté Tempo: x en montant

5 Soulevé de terre roumain 1jb



Séries: 3 Réps: 12-15/côté

6 Bonds grandissants



Séries: 3 Réps: 5-5-5 Repos: 1 min

7 Fente vers genou haut



Séries: 3 Réps: 5/côté Tempo: x en montant Repos: 1 min

8 Abduction glissée



Séries: 3 Réps: 12-15/côté

9 Squat sauté et 180°



Séries: 3 Réps: 5/côté Repos: 1 min

10 Rotation ballon lesté, 2 pieds



Séries: 3 Réps: 10/côté

11 Stabilisation flexion



Séries: 3 Réps: 5/côté Repos: 1 min

12 Le pont marché



Séries: 3 Réps: 10/côté

13 Rotation du tronc



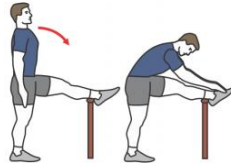
Séries: 3 Répés: 5/côté Repos: 1 min

15 Étirement quadriceps



Séries: 1 Tenir: 30 sec

17 Étirement ischio-jambiers fessiers sur barre



Séries: 1 Tenir: 30 sec

14 Flexibilité / Étirement fessiers



Séries: 1 Tenir: 30 sec

16 Étirement des muscles du dos



Séries: 1 Tenir: 30 sec

18 Flexibilité / Étirement mollets



Séries: 1 Tenir: 30 sec