

Notes: 10 minutes d'échauffement cardio (vélo, rameur ou course)
2 seul
3-4-5 tri-série (3 peut être fait sur les genoux)
6-7 super-série
8-9 super-série
10 seul

1- Vélo stationnaire -



Vélo stationnaire.



2- Rotation externe à 0° d'abd - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2



Tenez-vous de côté à la station à poulie, les genoux sont légèrement fléchis (position naturelle)

Tenez la poignée dans la main avec votre bras sur le côté du corps avec une serviette placée entre votre coude et votre bras. Faites la rotation externe du bras.



Le tronc doit rester fixé, vous ne devez pas faire de mouvement de rotation du tronc.

Cet exercice est toujours réalisé avec des charges faibles.

Le temps de repos du côté droit est égale au temps de travail du côté gauche et inversement

3- Pompes - Séries:3 / Répétition:8 à 10 / tempo:2-1-1 / Repos:30

Face au sol sur la pointe des pieds (ou les genoux), ceux-ci écartés d'une largeur du bassin.



Dos à l'horizontal du sol en respectant la cambrure lombaire naturelle, Nombril rentré et fessiers contractés pour bien fixer le bassin.



Poignets situés à la verticale des épaules.
Comme pour le développé couché, pensez à garder les épaules éloignés des oreilles.
Omoplates fixées (ne pas laisser tomber la poitrine vers le sol)

4- Tirade haute à l'élastique - Séries:3 / Répétition:10 / tempo:1-2-2- / Repos:30

Au point d'attachement, installez les élastiques à la hauteur de vos épaules et tenez les extrémités dans vos mains.

Les épaules sont basse (éloignées des oreilles) et fixées, les omoplates restent collées ensemble.

Tirez les élastiques avec les coudes élevés et gardez les épaules vers l'arrière et le bas.



Ne pas bouger la tête vers l'avant quand vous tirez.

5- Squat du prisonier - Séries:3 / Répétition:10 / tempo:2-1-1 / Repos:30

Se placer debout, pieds écartés d'un peu plus que la largeur des hanches (aligner bords externes des hanches avec les bords internes des pieds).
Pointes de pieds légèrement tournées vers extérieure.

Si vous manquez de souplesse au niveau de la chaîne musculaire postérieure (fessier, ischio-jambier, mollets) vous pouvez placer des petites cales de 2 ou 3 cm sous vos talons.

Placer des doigts derrière les oreilles sans joindre les mains.



Conserver les épaules basses et les coudes les plus écartés possible.

Vous pouvez vous placer face à un mur (pointes des orteils à environ 10 cm du mur)

Effectuer une flexion de jambe (squat) tout en gardant les coudes écartés et le regard vers l'avant.

Descendre aussi bas que vous le pouvez en conservant la courbure naturelle du dos, arrêter de descendre dès que votre bassin semble vouloir rouler (bas du dos s'arrondi) .

L'amplitude du mouvement dépend de la souplesse de chacun

6- Développé couché (poids) - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Allongé sur le dos, pieds à plat au sol (ou sur un bloc) écartés de la largeur du bassin.

Le bassin est en position neutre, nombril aspiré (rentré) et côtes abaissées.

Les épaules sont fixées sur le banc (Omoplates collées) et les épaules sont éloignées des oreilles.



Ne pas descendre les poids plus bas que la poitrine

Ne jamais enrrouler les épaules vers l'avant ou les décoller du banc.

7- Tirade à 1 bras - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-2-2 / Repos:60

Le genou et la main du même côté posés sur le banc.
Le genou est placé sous la hanche et la main est placée sous l'épaule.
La jambe qui est au sol est légèrement fléchie.
Le poids du corps est réparti sur l'avant et l'arrière du corps.
Le bras opposé tient l'haltère bras tendu à la verticale de l'épaule.
Le dos est aligné, le regard vers le sol.
Le nombril aspiré vers la colonne vertébrale (ventre rentré)
Les épaules éloignées des oreilles et les omoplates collées dans le dos.

8- Soulevé de terre roumain 1jb - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:2-2-2 / Repos:60

Sur une jambe, pencher vers l'avant poussant les hanches derrière.
Garder la colonne vertébrale et le cou en position neutre puis penser à amener le talon de la jambe libre vers le plafond.
Garder toujours le genou de la jambe de support légèrement fléchi.
L'amplitude du mouvement dépend de la flexibilité individuelle.
Pour remonter, serrer les fessiers puis tirer à l'aide de tout l'arrière de la jambe.

Les hanches doivent rester face au sol lors de la flexion sur la jambe d'appuie.

9- Fente arrière - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:2-1-1 / Repos:60

Tenez-vous debout et droit, en tenant les poignées dans vos mains.
Faites une fente vers l'arrière sans déposer votre pied arrière au sol.

Gardez votre genou avant au-dessus de votre pied, ne pas avancer le genou au-dessus des orteils.

Utilisez les poignées pour vous aider dans le mouvement et pour garder votre équilibre.

Poussez avec votre jambe avant pour vous soulever.

10- Crunch sur ballon suisse - Séries:4 / Répétition:15 à 25 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Placer le bas du dos sur un ballon suisse et les mains sur les tempes.

Laisser tomber le haut du dos et les hanches comme pour s'arrondir autour du ballon.

Soulever le haut du dos et les hanches pour effectuer un crunch. Pour augmenter la difficulté, placer les hanches vers le dessus du ballon.

Pour diminuer la difficulté, placer le haut du dos vers le dessus du ballon.

Ne pas laisser les hanches descendre lors du mouvement de crunch, l'idée est d'essayer de rapprocher les épaules et les hanches et non seulement de monter les épaules

Notes: 10 minutes d'échauffement cardio (vélo, rameur ou course)
2 seul
3 seul
4-5 super-série
6-7 super-série
8-9 super-série
10 seul

1- Vélo stationnaire -



Vélo stationnaire.



2- Rotation externe à 0° d'abd - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2



Tenez-vous de côté à la station à poulie, les genoux sont légèrement fléchis (position naturelle)

Tenez la poignée dans la main avec votre bras sur le côté du corps avec une serviette placée entre votre coude et votre bras. Faites la rotation externe du bras.



Le tronc doit rester fixé, vous ne devez pas faire de mouvement de rotation du tronc.

Cet exercice est toujours réalisé avec des charges faibles.

Le temps de repos du côté droit est égale au temps de travail du côté gauche et inversement

3- Extension - Séries:4 / Répétition:1 / Durée:60 / Repos:60

Placez les genoux et les mains sur le ballon.
Roulez lentement votre poids vers l'avant en décollant vos pieds du sol.
Décollez les mains du ballon et placez votre corps droit.
Tenez pendant 60 sec .
Repos 60 sec

**4- Pompes** - Séries:3 / Répétition:8 à 10 / tempo:2-1-1 / Repos:30

Face au sol sur la pointe des pieds (ou les genoux), ceux-ci écartés d'une largeur du bassin.



Dos à l'horizontal du sol en respectant la cambrure lombaire naturelle, Nombriil rentré et fessiers contractés pour bien fixer le bassin.



Poignets situés à la verticale des épaules.
Comme pour le développé couché, pensez à garder les épaules éloignés des oreilles.
Omoplates fixées (ne pas laisser tomber la poitrine vers le sol)

5- Prise Haute Squat avec élastique - Séries:3 / Répétition:8 / tempo:2-2-1 / Repos:60

Se placer debout, pieds écartés d'un peu plus que la largeur des hanches (aligner bords externes des hanches avec les bords internes des pieds).
Pointes de pieds légèrement tournées vers extérieure.

Si vous manquez de souplesse au niveau de la chaîne musculaire postérieure (fessier, ischio-jambier, mollets) vous pouvez placer des petites cales de 2 ou 3 cm sous vos talons.



Bras tendu en tenant un élastique attaché à un point d'encrage solide devant vous à hauteur de vos genoux

Conserver les épaules basses et les omoplates collées.

Effectuer une flexion de jambe (squat) tout en gardant les bras tendus, les épaules au-dessus des chevilles et le regard vers l'avant.

Descendre aussi bas que vous le pouvez en conservant la courbure naturelle du dos, arrêter de descendre dès que votre bassin semble vouloir rouler (bas du dos s'arrondi) .

L'amplitude du mouvement dépend de la souplesse de chacun

6- Squat bulgare avec poids - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:2-1-1 / Repos:60

Prendre une paire de poids et placer le pied arrière sur un banc ou une boîte.
Descendre le genou arrière vers le sol pour initier le mouvement et descendre le plus bas possible sans que le bas du dos parte en extension.

Vous devez descendre légèrement vers l'arrière de sorte à ne pas avancer le genou de la jambes avant plus loin que le milieu du pied.

Idéalement la jambe avant (partie du membre inférieur se trouvant sous le genou) doit être verticale lors de la position basse du mouvement.

Garder le tronc bien droit durant tout le mouvement.



7- Flex. genoux ballon suisse - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Couchez-vous sur le dos au sol et placez vos talons sur un ballon suisse, les jambes en extension complète. Soulevez les fesses afin que vos cuisses soient alignées avec votre tronc. Ensuite, tirez les talons vers vous tout en poussant dans le ballon pour garder les cuisses alignées avec le tronc (le mouvement se déroule seulement aux genoux). Évitez les mouvements d'extension au niveau lombaire. Dépliez complètement vos jambes et répétez.

8- Développé couché (poids) - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Allongé sur le dos, pieds à plat au sol (ou sur un bloc) écartés de la largeur du bassin. Le bassin est en position neutre, nombril aspiré (rentré) et côtes abaissées.



Les épaules sont fixées sur le banc (Omoplates collées) et les épaules sont éloignées des oreilles.

Ne pas descendre les poids plus bas que la poitrine
Ne jamais enrourler les épaules vers l'avant ou les décoller du banc.

9- Tirade assise au visage - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Placez la poulie en position basse. Assoyez-vous et placez les pieds sur la station à poulie pour une stabilité accrue. Vous pouvez placer des haltères ou similaire entre vous et la station afin d'être dans une position adéquate. Avec les paumes vers le bas, tirez la corde vers votre cou avec les coudes hauts et les épaules basses. Gardez le dos droit et n'avancez pas le menton en tirant.

10- Pallof press avec poulie - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-3-2 / Repos:60



Débuter avec une poignée dans les mains à la hauteur de la poitrine.
Allonger les bras vers l'avant et ramener les mains près du corps.
Le corps ne doit pas tourner alors que vous résistez à la tension de la poulie.