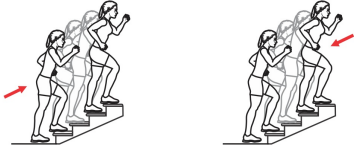


Entrainement à la maison - février 2024

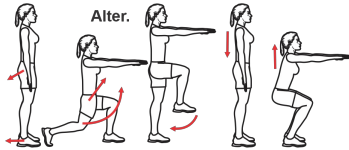
1 - Monter descendre escalier 1 marche



- Monter et descendre à reculons l'escalier une marche à la fois en bougeant vos bras. Garder tête au-dessus des pieds.

Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1-4	1er	02:00	7	00:30
	2e	02:00	7	00:30
	3e	02:00	7	00:30
	4e	02:00	7	00:30

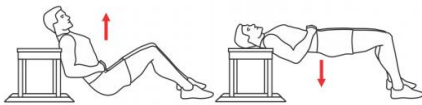
2 - Fente arrière genou levé alter. & squat



- Debout, les pieds sous les épaules, faire une fente arrière, puis lever le genou arrière devant vous en remontant. Répéter la même chose de l'autre côté et faire un squat à la fin de la séquence avec le poids du corps. Exécuter les mouvements rapidement, mais toujours en contrôle afin d'augmenter la fréquence cardiaque.

Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1-4	1er	03:00	8	01:00

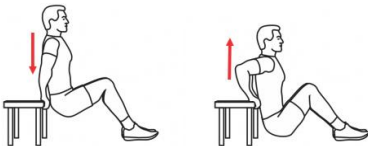
3 - Élévation du bassin



- Placer le dos sur le bord d'un banc et les pieds à la largeur des épaules. Faire une extension du bassin, les cuisses à l'horizontale et alignées avec le corps. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge	Perception de l'effort	Repos
1-4	1er	15	2-0-2			00:30
	2e	15	2-0-2			00:00

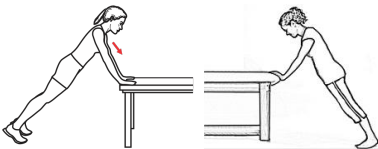
4 - Extension de coudes sur banc



Les mains en appui sur le bord d'un banc (pronation), les pieds au sol à la largeur des épaules, faire des extensions des coudes. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge	Perception de l'effort	Repos
1-4	1er	15	2-0-2			00:30
	2e	15	2-0-2			00:00

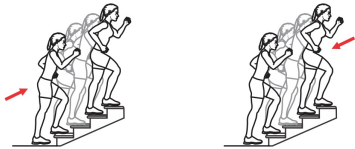
5 - Push-up debout mains sur table



- Les mains placées sur le bord d'une table alignées avec les épaules, faire des tractions en gardant les coudes alignés avec les mains. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge	Perception de l'effort	Repos
1-4	1er	15	2-0-2			00:30
	2e	15	2-0-2			00:00

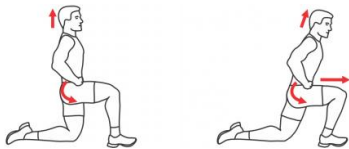
6 - Monter descendre escalier 1 marche



- Monter et descendre à reculons l'escalier une marche à la fois en bougeant vos bras. Garder tête au-dessus des pieds.

Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1-4	1er	02:00	7	00:30
	2e	02:00	7	00:30
	3e	02:00	7	00:30
	4e	02:00	7	00:30

7 - Étirement psoas



Garder le dos droit et les abdos tendus - Ramener les hanches sous le corps - Inclinez-vous vers l'avant en gardant le corps droit

Sem.	Séries	Durée	Perception de l'effort
1-4	1	01:00	4

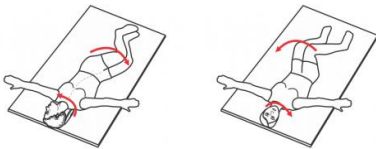
8 - Étirement du grand dorsal



- À genoux, descendre la poitrine contre vos cuisses. Allonger les bras en ayant vos paumes de mains vers le ciel. Maintenir la position quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée	Perception de l'effort
1-4	1	01:00	4

9 - Coucher rotation tronc par les hanches



- Sur le dos, le dos et les pieds à plat au sol, descendre les genoux d'un côté et de l'autre tout en tournant les hanches et en pivotant la tête du côté opposé aux genoux. Maintenir les épaules au sol le plus possible.

Sem.	Séries	Durée	Perception de l'effort
1-4	1	01:00	4