


Fente, alterné - Haltères

Quadriceps, Fessiers - Jambes


	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Note	Note d'entraîneur: Réparti le poids de ton corps 50% sur les 2 jambes.							

2 

Placez les pieds l'un à côté de l'autre. Gardez le dos en position neutre. Prenez et tenez les haltères. Gardez les bras prêt du corps. Faites une fente avant. Baissez le genou arrière vers le sol. Changez de jambes.

Crunch - Poids

Tous les Abdos


	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4	20 x	kg						
	Set 5								
	Note								

2 

Allongez-vous dos au sol. Fléchissez les genoux. Prenez l'altère à deux mains. Contractez tous les muscles abdominaux. Avancez le buste.

Rowing plié - Haltères

Haut du dos - Biceps, Arrière des épaules, Muscles grands dorsaux


	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Note	Note d'entraîneur: Garde ta colonne vertébrale bien à plat, si ton dos est arrondi tu peux te faire mal (lumbago).							

2 

Prenez et tenez les haltères. Avancez légèrement le buste. Gardez le dos en position neutre. Gardez les genoux écartés au niveau des hanches. Tirez les bras en arrière.

Squat sauté

Quadriceps - Fessiers, Ischiojambiers, Bas du dos


	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4	10 x							
	Set 5								
	Note	Note d'entraîneur: Réception poids du corps vers l'arrière, amorti la chute sur les talons afin de ne pas charger tes tendons rotuliens, sinon risque de blessures. Option plus facile: Sans sauter.							

3 

Alignez les pieds avec les hanches.. Basculer les fesses en arrière. Baissez-vous jusqu'à avoir la jambe haute parallèle au sol. Sautez. Avancez les bras.

Élévation latérale assis - Haltères

Épaules


	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Note	Note d'entraîneur: Limite la hauteur aligné avec tes épaules, (pas plus haut). Sinon "conflit sous-acromial" qui peut provoquer des tendinites .							

3 

Asseyez-vous sur la plateforme. Gardez le dos en position neutre. Prenez et tenez les haltères. Gardez les bras légèrement pliés. Levez les bras sur les côtés. Mains à la hauteur des épaules.

Extension des triceps assis - Haltères

Triceps


	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Note	Note d'entraîneur: Si tu as mal aux coudes prend le poids dans le sens de la largeur..							

3 

Asseyez-vous sur la plateforme. Prenez l'altère à deux mains. Levez les bras. Gardez les épaules en position fixe. Fléchissez les coudes. Tendez le coude.

Planche latérale épaule genou, droite (répétitions)

Obliques


	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4	10 x							
	Set 5								
	Note								

4 

Placez un avant-bras sur le sol. Placez une main sur le votre côté. Gardez les genoux pliés à 90 degrés. Soulevez les hanches.

Planche latérale épaule genou, gauche (répétitions)

Obliques

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4	10 x							
	Set 5								
	Note								

4 

Placez un avant-bras sur le sol. Placez une main sur le votre côté. Gardez les genoux pliés à 90 degrés. Soulevez les hanches.



Set 1	10 x							
Set 2	10 x							
Set 3	10 x							
Set 4	10 x							
Set 5								
Note								

4

Allongez-vous face contre terre. Gardez les bras droits. Placez les paumes sur le sol. Gardez le dos en position neutre. Contractez le bas du dos. Levez les bras. Tendez les deux jambes. Levez les jambes.