

Cardiovasculaire

Musculaire

Flexibilité

Date: 4 février

Échauffement

Effectuez 5 minutes d'échauffement à intensité modéré. Indiquez la perception de votre effort /10 : 1 = facile et 10= maximum (Intensité recommandé : 5 ou 6/10)

ÉLLIPTIQUE

<u>6</u> /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10
<u>5</u> min.	___ min.												

Entraînement

Répétitions

Faire tous les exercices un à la suite de l'autre et reprendre du début pour la 2^e série
Prudent : 2 séries (pause de 1 minute entre les séries) **Courageux** : 3 séries (pause de 1 minute entre les séries) **Fonceur** : Augmentez la charge et faites 3 séries (pause de 1 minute entre les séries)
 Sélectionnez la charge (poids KG ou LBS) / indiquez le nombre de répétitions effectuées / indiquez le nombre de séries effectuées
 Votre perception d'effort durant l'entraînement devrait être de 7 ou 8/10

	Debout à couché	10 à 15	- 1/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Burpees	10 à 15	- 1/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Push-up	10 à 15	- 1/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	De à genou à squat (un à la fois ou sauté)	10 à 15	- 1/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Saut groupé	10 à 15	- 1/12 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Tirade large	10 à 15	10/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Fente marchée	10 à 15 / côté	10/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Fente sautée	10 à 15 / côté	10/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Élévation latérale	10 à 15	5/10 1/2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT : MUSCU-ACTIF

VIDÉO EXPLICATIVE ICI.

Exercices	Photo	Muscles sollicités	Indications techniques	Alternatives
Debout à couché		Quadriceps Fessiers Droit abdomen	Croisez une jambe et descendez les fesses vers le sol. Dès que vous atteignez le sol, déroulez votre tronc jusqu'en position couchée. Faites l'inverse pour revenir en position initiale.	Utilisez vos mains.
Burpees		Quadriceps Grand fessier Transverse de l'abdomen	Déposez les mains au sol directement sous les épaules, sautez les deux pieds vers l'arrière afin de faire une ligne droite de la tête aux talons. Sautez à nouveau pour ramener les pieds de chaque côté des mains et faites une impulsion lorsque vous vous redressez.	Reculez et avancez une jambe à la fois.
Push-up		Grand pectoral	Placez les mains de chaque côté des épaules, descendez la poitrine jusqu'à ce que vos coudes soient à 90 degrés en maintenant le corps droit.	Sur les genoux.
De à genou à squat		Quadriceps Grand fessier	Placez les deux genoux au sol, corps redressé, déposez un pied au sol et puis le deuxième, en poussant les fesses loin derrière pour arriver en position de squat et redescendez une jambe à la fois pour revenir en position initiale.	Un pied à la fois ou sauté.
Saut groupé		Quadriceps Grand fessier	Fléchissez les genoux et envoyez les bras vers l'arrière, poussez les pieds vers le sol afin de sauter et tirez les genoux à la hauteur des hanches.	Hauteur des genoux.
Tirade large		Rhomboïdes Trapèze médian	Inclinez votre corps à 45 degrés, les bras tendus vers le sol. Ouvrez les coudes de chaque côté du corps, alignés avec les épaules afin d'avoir un angle de 90 degrés aux coudes et sentir les omoplates qui se rapprochent dans le dos.	Poids plus léger.
Fente marchée		Quadriceps Grand fessier	Faites un grand pas devant, descendez le genou arrière vers le sol afin de créer deux angles de 90 degrés avec les genoux, le genou avant vers les orteils et en maintenant les épaules directement au-dessus des hanches. Faites la même chose avec la 2e jambe.	Avec ou sans poids dans les mains. Possibilité d'utiliser une barre sur les épaules.
Fente sautée		Quadriceps Grand fessier	Placez les deux jambes à l'écart, en avant et en arrière. Descendez le genou arrière vers le sol afin de créer deux angles de 90 degrés aux genoux, le genou avant vers les orteils et en maintenant les épaules directement au-dessus des épaules. Faites un saut et interchangez les deux pieds afin de faire une fente avec la 2e jambe.	Descendre un peu moins bas.
Élévation latérale		Deltoïdes	Faites une abduction de l'épaule afin d'amener les mains à la hauteur des épaules, de chaque côté du tronc, en maintenant une légère flexion dans les coudes et revenez en position initiale.	Poids plus léger.