



Spécialiste Santé



Programme d'entraînement

Client

Alexia LaSanté

Objectif

Perte de gras & Santé globale

Type

Supersérie et Triserie

prog.

06


expiration

30 août 2015

Coach

Spécialiste Santé

Jour 4 – Ischiojambiers et mollets – 10 minutes d'échauffement cardiovasculaire au début

A	Série x Rep	Tempo	Récup	B	Série x Rep	Tempo	Récup	C1	Série x Rep	Tempo	Récup	C2	Série x Rep	Tempo	Récup
	1 x 5-10 min.	Moyen	---		4 x 5 / jambes	2-0-1-0	90 sec.		4 x 8-10	2-1-1-0	---		4 x 15	3-0-X-0	90 sec.
															
<p>Soulèvement de terre roumain</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Garder le dos droit ☞ Mouvement avec le bassin uniquement (pousser les fesses loin derrière) ☞ Genoux légèrement fléchis mais aucun mouvement à l'articulation durant l'exercice ☞ Les épaules restent au-dessus de la barre. 				<p>Fente</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Poids sur le talon de la jambe avant. ☞ Tibia avant reste vertical. 				<p>Élévation du bassin à 1 jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Poids dans le talon ☞ Tirer la jambe vers soi ☞ Lever le bassin le plus haut possible 				<p>Flexion du genou assis</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Garder le bassin en antéversion (fesses sorties vers l'arrière) afin d'augmenter l'étirement de l'ischio-jambiers en position haute. 			
D1	Série x Rep	Tempo	Récup	D2	Série x Rep	Tempo	Récup	D3	Série x Rep	Tempo	Récup	E	Série x Rep	Tempo	Récup
	4 x 4-6	2-0-X-0	---		4 x 8-10	3-3-X-1	---		4 x 12-15	3-0-1-1	90 sec.		5 x 1 tour	Rapide	---
												<p>Tour 1 500 m sur tapis roulant – Inclinaison 15% 15 squats sautés</p>			
<p>Extension de cheville – sur leg press</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Extension complète des genoux lors de la flexion de la cheville. ☞ Légère flexion des genoux lors de l'extension des chevilles. 				<p>Extension de chevilles debout</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Garder les genoux droits (sans barrer les genoux). 				<p>Extension de chevilles assis</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Ne pas pencher le corps vers l'arrière. ☞ Orteils vers l'extérieur (canard) 				<p>Cardio</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Faire 5 tours le plus rapidement possible. ☞ Noter le temps. 			

