



#RoulezChezVous

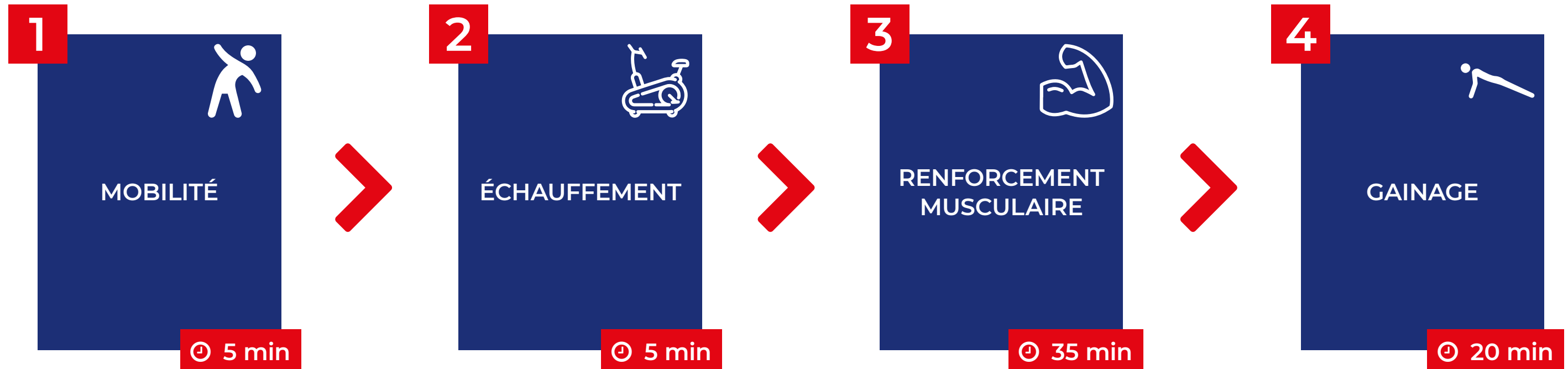
MAINTENIR SES QUALITÉS PHYSIQUES PENDANT LE CONFINEMENT

SÉANCE DE PRÉPARATION PHYSIQUE À LA MAISON

 EXPERT

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Expert ⌚ 1h05 ★★★★★



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#RoulezChezVous





Hamstrings Mobility

MOBILITÉ DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

- Passage au sol, redresser le tronc
- Remonter le bassin vers le haut
- Ramener les pieds vers les mains

🔄 3 répétitions



MOBILITÉ SPÉCIFIQUE AU SQUAT

- Position de flexion
- Tendre les bras au-dessus de la tête
- Remonter en 5 secondes

🔄 5 répétitions



MOBILITÉ THORACIQUE

🔄 5 répétitions/
chaque côté



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#RoulezChezVous

2 > ÉCHAUFFEMENT

 Mise en forme / Intermédiaire / Expert  0H05



Savoir s'échauffer, c'est se mettre dans les meilleures dispositions physiques et mentales pour la séance de préparation physique. Sur le plan physiologique, toutes les fonctions se mettent progressivement en action : système musculaire, cardio-vasculaire et commande nerveuse.. Il va permettre d'éviter de se blesser au niveau musculaire ou tendineux et augmenter la température musculaire



RÉALISER 5 MIN
DE VÉLO D'APPARTEMENT,
DE HOME-TRAINER,
DE MONTÉES D'ESCALIER...



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#RoulezChezVous





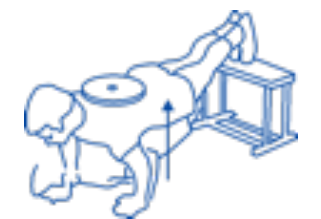

3 > RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Consignes

1. Légère courbure au niveau lombaire
2. Veiller à l'alignement des segments
Tête - Bassin - Chevilles

Expert 0H35



| | Exercice | Séries Répétitions | Charge et Récupération | Consignes |
|--|---|---|--|---|
| BLOC 1 Travail du membre inférieur (quadriceps) |  MONTÉE SUR BANC | 3 séries 3-5 répétitions de chaque coté | Poids du corps ou possibilité de se lester avec bouteilles d'eau dans un sac à dos 2 minutes entre chaque série | <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de s'aider en prenant appui sur un meuble au départ • Contrôler la descente et l'alignement du genou avec la pointe des pieds • Expirer en remontant |
| BLOC 2 Travail de la chaîne postérieure (fessiers + ischios) |  TRAVAIL UNILATÉRAL | 3 séries 8-6 répétitions de chaque coté | Poids du corps 2 minutes entre chaque série | <ul style="list-style-type: none"> • Enfoncer le talon dans la chaise • Plus le pied est loin plus sollicitation des ischios augmente et inversement pour les fessiers • Rechercher à contracter fortement les fessiers et les ischios |
| BLOC 3 Travail sur le haut du corps (pectoraux) |  POMPES INCLINÉES | 3 séries 6-10 répétitions | Poids du corps Si vous réalisez les 3 séries, réduisez le nombre de répétitions (6) et ajoutez du lest (sac à dos) 2'30 entre chaque série | <ul style="list-style-type: none"> • Alignement tête/tronc/jambes • Poitrine touche le sol • Inspirer dans la descente • Expirer dans la montée |
| BLOC 4 Travail sur le haut du corps (triceps) |  POMPES (MAINS SERRÉES) | 2 séries 8-5 répétitions | Poids du corps Si vous réalisez 2 séries de 8 répétitions, réduisez le nombre de répétitions (5) et ajoutez du lest (sac à dos) 2 minutes entre chaque série | <ul style="list-style-type: none"> • Alignement tête/tronc/jambes • Poitrine touche le sol • Coudes collés au tronc • Expirer dans le montée |

4 > GAINAGE

Expert ⌚ 0H20

BLOC 1

2 séries / Récup 1 min



Gainage facial
Coudes et genoux légèrement fléchis
⌚ 20"



Gainage latéral
Alignement des segments
⌚ 15" chaque côté



Gainage postérieur
⌚ 15" chaque côté

BLOC 2

3 séries / Récup 1 min



Gainage facial
Maintenir le bras 1s sur le côté, avec ou sans charge
⌚ 30" chaque côté



Gainage latéral 1 jambe
⌚ 20" chaque côté



Gainage postérieur
⌚ 20" chaque côté

BLOC 3

3 séries / Récup 1'30"

Roll-Out
Tenir 2s en extension
🔄 7 répétitions



Alternative, à partir de la position « gainage facial », déplacer vos mains vers l'avant le plus loin possible, puis revenez à la position initiale, temps de travail = 20-30s



Changement d'appuis
⌚ 20"



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#RoulezChezVous

