



#RoulezChezVous

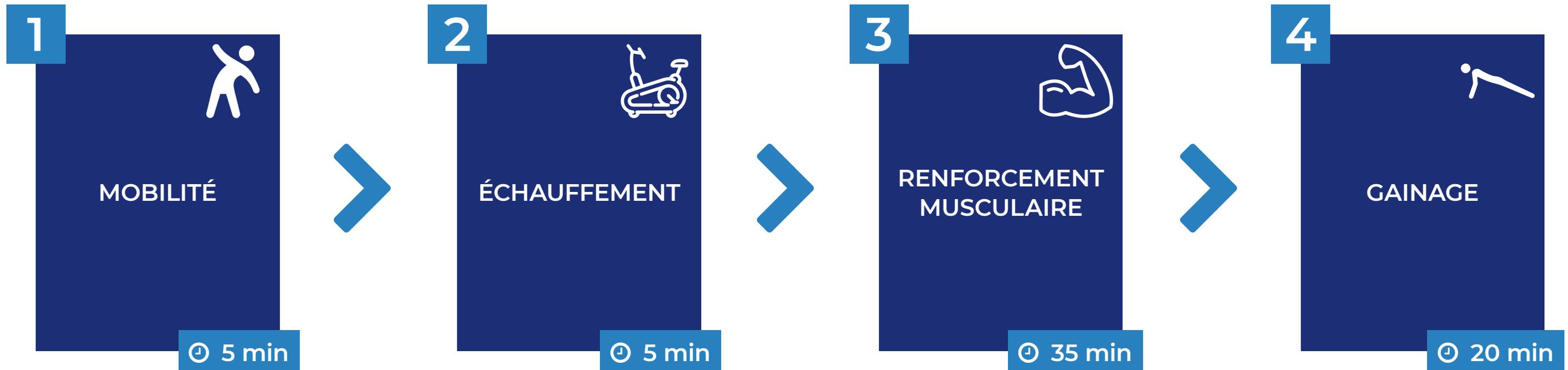
MAINTENIR SES QUALITÉS PHYSIQUES PENDANT LE CONFINEMENT

SÉANCE DE PRÉPARATION PHYSIQUE À LA MAISON

 INTERMÉDIAIRE

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

👤 Intermédiaire ⌚ 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



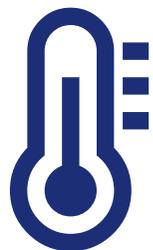
Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#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

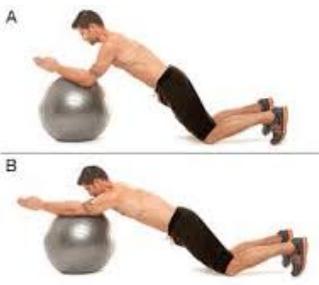
Consignes

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

Intermédiaire ⌚ 0H35



	Exercice	Séries Répétitions	Charge et Récupération	Consignes
BLOC 1 Travail du membre inférieur (quadriceps)	 MONTÉE SUR BANC	3 séries 6 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"> • Effort réalisé par la jambe d'appui • Engager la jambe libre vers l'avant • Ajuster la hauteur selon la difficulté • Expirer en remontant
BLOC 2 Travail de la chaîne postérieure (fessiers + ischios)	 TRAVAIL BILATÉRAL	3 séries 10 répétitions avec les 2 jambes simultanées	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	3-4 séries 8-10 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 10 répétitions avec 10kg, passez au niveau « confirmés » 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)	 DIPS (PIEDS SURÉLEVÉS)	1-2 séries 6-10 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 10 répétitions avec 10kg, passez au niveau « confirmés » 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> • Tronc perpendiculaire au sol • Contrôler la descente en inspirant • Coudes collés au tronc • Expirer dans le montée

<p>BLOC 1 2 séries / Récup 1 min</p>	 <p>Gainage facial Coudes et genoux légèrement fléchis ⌚ 20"</p>	 <p>Gainage latéral Alignement des segments ⌚ 15" chaque côté</p>	 <p>Gainage postérieur ⌚ 15" chaque côté</p>
<p>BLOC 2 3 séries / Récup 1 min</p>	 <p>Gainage facial Maintenir le bras 1s sur le côté, avec ou sans charge ⌚ 30" chaque côté</p>	 <p>Gainage latéral 1 jambe ⌚ 20" chaque côté</p>	 <p>Gainage postérieur ⌚ 20" chaque côté</p>
<p>BLOC 3 2 séries / Récup 1'30"</p>	<p>Roll-Out Tenir 2s en extension ↻ 7 répétitions</p>  <p>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</p>	 <p>Changement d'appuis ⌚ 20"</p>	



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

#RoulezChezVous

