



#RoulezChezVous

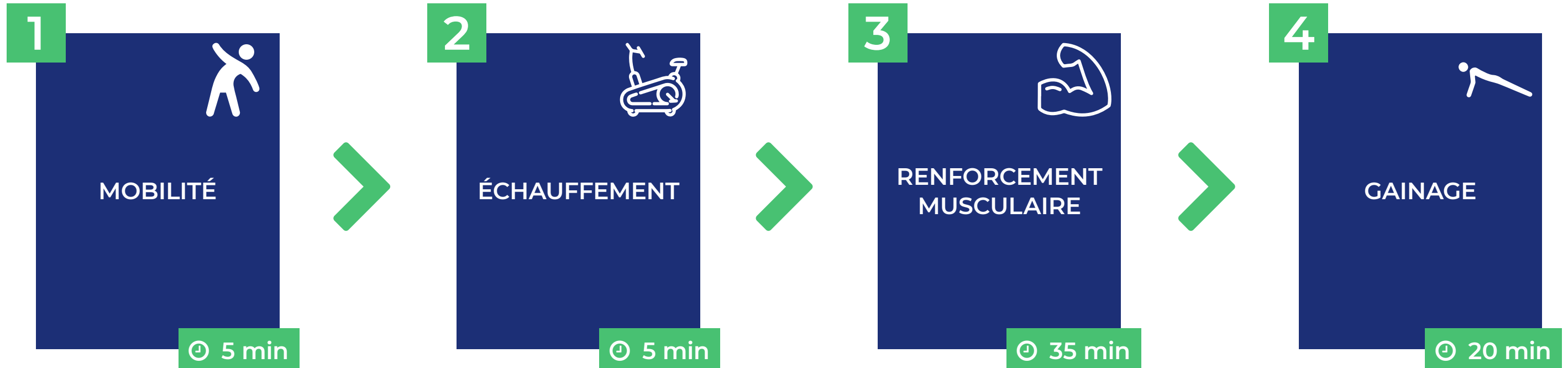
MAINTENIR SES QUALITÉS PHYSIQUES PENDANT LE CONFINEMENT

SÉANCE DE PRÉPARATION PHYSIQUE À LA MAISON

 MISE EN FORME

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Mise en forme ⌚ 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



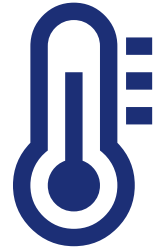
Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

#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

Mise en forme ⌚ 0H35



	Exercice	Séries Répétitions	Charge et Récupération	Consignes
BLOC 1 Travail du membre inférieur (quadriceps)	<p>FENTES</p>	3 séries 8 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"> • Répartir le poids entre les 2 appuis • Limiter l'avancée du genou avant • Buste perpendiculaire au sol • Expirer en remontant
BLOC 2 Travail de la chaîne postérieure (fessiers + ischios)	<p>TRAVAIL STATIQUE</p>	2 séries Travail avec les 2 jambes en statique pendant 20-30 sec	Poids du corps 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> • 2 jambes simultanées • Plus le pied est loin plus la 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)	<p>POMPES (À GENOUX)</p>	3 séries 8-12 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 12-15 répétitions passez au niveau « intermédiaire » 2 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)	<p>DIPS SUR BANC</p>	1 série 8-12 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 15 répétitions passez au niveau « intermédiaire »	<ul style="list-style-type: none"> • Les pieds sont en appui au sol • Eloigner les pieds pour augmenter la difficulté • Coudes collés au tronc • Expirer dans la montée

4 > GAINAGE

Mise en forme ⌚ 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



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

#RoulezChezVous

