



Notes :

1 Squat avec haltères courts



Séries: 1-3 Réps: 10-15 Repos: 1 min.

Prenez des poids libres dans les mains de chaque côté du corps.

Placez les pieds à la largeur des épaules.

Descendez jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en poussant les hanches derrière et en fléchissant les genoux.



Gardez la poitrine sortie et le dos neutre durant le mouvement.

Gardez les talons bien plantés au sol et les genoux alignés avec les pieds.

2 Élévations latérales penché

Séries: 1-3 Réps: 10-15 Repos: 1 min.



Fléchir les genoux légèrement et se pencher vers l'avant en pliant aux hanches et en gardant le dos droit.

Soulever les poids sur le côté en ligne avec les épaules.

Ne pas amener la tête devant en soulevant les poids.





3 Split squat avec haltères ou sac-à-dos pesant



Séries: 1-3 Réps: 10-15/jambes Repos: 1 min.

Se tenir debout en position de fente une jambe derrière l'autre en ayant les pieds à la largeur des hanches. Fléchir les jambes pour descendre en gardant le tronc vertical jusqu'à ce que les genoux soient près du sol et pliés à environ 90° chacun.



4 Flexion plantaire, 1 pied



Séries: 1-3 Réps: 10-15/jambes Repos: 1 min.

Placez-vous debout sur une jambe sur une petite marche avec les mains en appui sur une chaise ou une table. Montez sur la pointe du pied sur la jambe d'appui sans plier le genou.



Redescendez lentement et allez porter le talon le plus bas possible et répétez.

Assurez-vous de travailler dans toute l'amplitude de mouvement disponible.

5 Pont arrière



Séries: 1-3 Réps: 10-15 Repos: 1 min.

Couchez-vous sur le dos au sol avec les genoux fléchis et les pieds à la largeur des épaules, les bras le long de votre corps.



Poussez avec les talons et serrez les fesses pour soulever vos hanches jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre tronc.

Évitez les mouvements d'extension au niveau du dos. Redescendez et répétez.



6 Planche abdominale



Séries: 1-3 Tenir: 20 à 30 sec. Repos: 1 min.

Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré.

Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.

Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.



7 Planche latérale



Séries: 1-3 Tenir: 20 à 30 sec. Repos: 1 min.

Couchez-vous sur le côté avec les genoux fléchis à 90 degrés et les jambes en ligne avec le corps.

En ayant le haut du corps supporté sur votre coude, assurez-vous que le coude soit directement sous l'épaule.

Engagez votre ceinture abdominale en recrutant votre plancher pelvien et votre transverse de l'abdomen.

Levez le bassin jusqu'à ce que votre corps soit aligné et maintenez la position.

