

Entrainement Athlé Santé.
Semaine du 23/11/20.

ECHAUFFEMENT & Mobilité
50'' (effort) – 10'' (récup)
Faire 2 blocs – 2' de récup entre les blocs.

Squats Sumo



Bassin levé & flexion de hanche (= genou poitrine) :
alterner genou droit /
genou gauche.

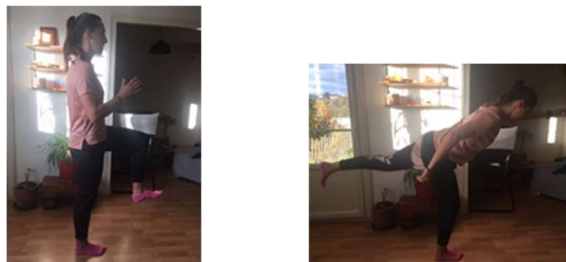


A 4 pattes – Tendu / plié :

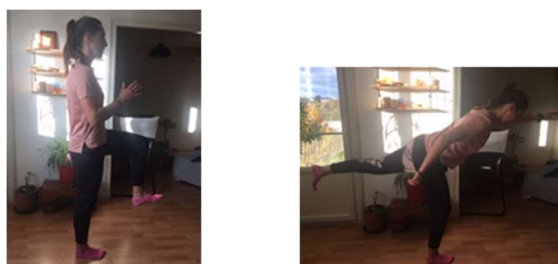
- Bras D / Jambe G tendus / pliés x2.
- Bras G / Jambe D tendus / pliés x 2.



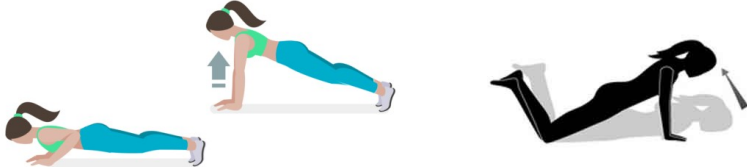


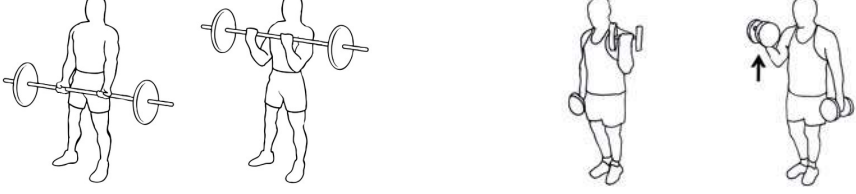


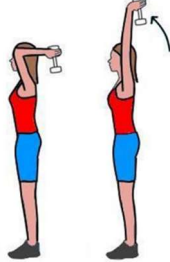
Runner immobile : jambe droite.



Runner immobile : jambe gauche.



Travail des membres supérieurs
10 répétitions pour chaque exercice.
Faire 3 blocs – 2' à 3' de récup entre les blocs.

<p>Pompes => Pectoraux. Simplification : se mettre sur les genoux.</p>	
<p>Dips => Triceps. Simplification : rapprocher les pieds des mains.</p>	
<p>Gainage avec soulevé d'haltères => Abdos (grand droit) + Dorsaux.</p>	
<p>Curls => Biceps. Avec une barre ou des haltères ou des bouteilles d'eau pleines ou un élastique.</p>	
<p>Elévation latérale – buste droit => Deltoïde. Avec haltères.</p>	
<p>Asticot. Sur place en aller-retour.</p>	
<p>Pull Over - Debout => Triceps.</p>	
<p>Elévation latérale – Buste penché => Dorsaux & Rhomboïdes. (Avec Haltères).</p>	