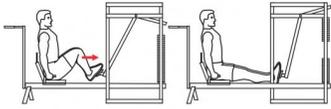


Jambes

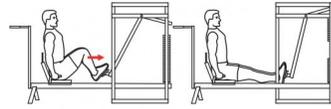
1 - Développé de jambes sur machine



2 cycles de la 3 ième série à la 7 ième série.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)	Repos
1-4	1er	15	2-1-2	40	00:30
	2e	10	2-1-2	70	01:00
	3e	3	2-1-2	95	
	4e	3	2-1-2	90	
	5e	3	2-1-2	85	
	6e	3	2-1-3	80	
	7e	3	2-1-2	75	03:00

2 - Développé de jambes sur machine



- Assis, le dos droit, les pieds à plat sur les pédales, faire des extensions de jambes. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)	Repos
1-4	2	5	10-1-10	75	03:00

3 - DB Bulgarian Split Squat



Rester 10 secondes en bas à la 8 ièmes répétition.
Faire les 4 séries de la jambe droite puis celles de la jambe gauche. Faire deux cycles par jambes

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)
1-4	1er	8	2-1-2	80
	2e	8	2-1-2	75
	3e	8	2-1-2	70
	4e	8	2-1-2	65

4 - Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat



- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus. Position large des jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)	Repos
1-4	2	10 - 12	2-1-2	75	01:30

5 - Élévation de hanche avec barre



- Le dos appuyé sur un banc, garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Placer la barre au-dessus de vos hanches et la tenir fermement. Levez les hanches jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	8	2-1-5		01:00

6 - DB Romanian Deadlift



- Tenir les dumbbells près de l'extérieur de vos cuisses. Placez votre colonne vertébrale et vos abdominaux de manière à ce que le torse soit neutre, actif et fort. Abaissez les DB près de l'extérieur de vos cuisses pendant que vous poussez vos hanches derrière vous, en vous assurant de les garder haut. Maintenez la colonne vertébrale neutre tout au long et abaissez-la jusqu'au point juste avant que cette courbe ne veuille tomber. Revenez debout en serrant les fessiers et les ischios, en vous assurant de faire avancer les hanches de manière explosive. Assurez-vous de bien saisir le DB, serrez vos dorsaux, vos abdominaux et votre dos tout au long. Le but de cet exercice est de stimuler un puissant entraînement de vos hanches, de vos fessiers et de vos ischio-jambiers, tout en travaillant le haut du dos et la prise des mains.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)	Repos
1-4	3	15	2-1-2		01:00