

Mise en charge/ proprioception et stabilisation

1 - Elliptique



Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	05:00	6

2 - Tirage de jambes en équilibre Abdos



- Assis en équilibre sur les fesses, tirer et pousser sur les jambes. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

3 - Élévation de hanche sur le côté



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Garder les jambes alignées avec le corps

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

4 - Bear Plank 2 Points Switch



- Gardez la posture uniquement sur un bras et le pied opposé. Après un court instant, alterner la position sur l'autre pied et l'autre main. Gardez les genoux sous les hanches. Gardez les abdominaux contractés.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

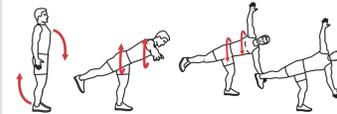
5 - 1 Leg RDL 1 Arm Reach



- 5 sec. à droite puis 45 sec. à gauche. Debout, pieds à la largeur des hanches. Garder la colonne en position neutre et les abdominaux engagés. Incliner le tronc vers l'avant et lever la jambe vers l'arrière, puis remonter en engageant les fessiers. Le bras du même côté à la jambe levée se dirige vers une cible à l'avant.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

6 - Avion en rotation



- Pliez la jambe d'appui à 20° et tournez lentement les bras et faites pivoter la jambe arrière vers l'extérieur. Ensuite, inversez le mouvement de rotation des bras dans le sens opposé tout en faisant pivoter la jambe intérieurement. Gardez le dos droit et la cuisse alignée avec le corps.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

7 - DB Squat sur Bosu renversé



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Garder la tête au-dessus du pied. Descendre genou à 90° ou parallèle au sol.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

8 - Position basse 1 jambe équilibre sur Bosu



- Se tenir sur une jambe sur Bosu, genou et hanche à environ 90°. Garder l'équilibre dans une position de course, coudes à 90°, bras opposé à la jambe d'appui vers l'avant. Garder le dos droit les abdos contractés et la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

9 - Pont 1 jambe BOSU renversé



- Couché sur le dos, 1 pied sur un Bosu renversé, placer les mains de chaque côté du corps, les hanches à environ 90°, monter le bassin jusqu'à ce que les cuisses soient alignées avec le corps. Maintenir la position. Garder les abdos contractés et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

10 - Iso Dbl Bosu High Plank Ft on SB



- En position de planche haute (vos bras droits), les pieds sur un ballon suisse et les mains sur un Bosu inversé placé sur un autre Bosu. Tout en maintenant votre dos droit, votre tête droite et vos abdos contractés, maintenir la position le temps exigé par votre instructeur.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

11 - KB Waiter Carry



- Debout en tenant un kettlebell inversé par la poignée (ou poids), l'épaule et le coude à 90°. Marchez en tenant la position du bras avec le kettlebell. Gardez le coude, la tête et la poitrine relevés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	1		

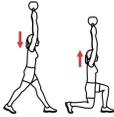
12 - Bottoms Up KB Press



- Assis, tenir un kettlebell en prise neutre (paume de main vers l'intérieur) avec la poignée vers le bas et le poids du kettlebell vers le haut (le sens du kettlebell est inversé). Faire un développé d'épaule et revenir à la position de départ.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

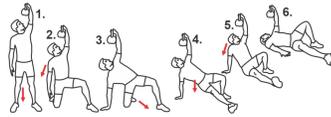
13 - Split Squat Kb inversé au-dessus tête



- Debout, les jambes en écart, tenir un kettlebell en prise neutre (ou en pronation plus difficile) au-dessus de votre tête. Descendre le genou près du sol, tout en maintenant la position des bras à la verticale. Revenir à la position de départ et répéter. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

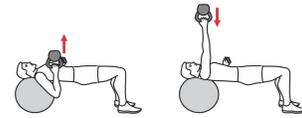
14 - KB Phase excentrique levée turque



- Debout, tenir un kettlebell à bout de bras. Tout en regardant votre kettlebell et en maintenant votre bras vertical, descendre au sol le corps allongé. Reprendre la position initiale conformément au directive de votre entraîneur. Garder votre corps gainé tout en l'ond du mouvement.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15

15 - KB Bottom Up 1 Arm Press on SB



- Le dos en appui sur un ballon suisse, tenir un kettlebell, la base vers le haut, le coude en flexion et l'avant-bras à la verticale (prise neutre). Tout en maintenant le bassin complètement à l'horizontale, le coude près du corps et l'avant-bras à la verticale, faire une extension complète du coude. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	00:45			00:15