

German work out Jambes

1 - Tapis roulant



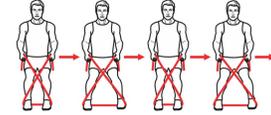
Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	03:00	6

2 - Rameur



Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	03:00	6

3 - Elastic Cross Monster Walk



-20 pas à droite et 20 pas à gauche Activation du fessier en utilisant une bande élastique. Soit prendre des pas de côté courts ou des pas courts vers l'avant avec les orteils pointant vers l'avant.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	1	20		

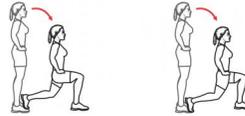
4 - Goblet Squat



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité d'un dumbbell entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	1	30		

5 - Fente avant / Front Lunges



Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	1	30		

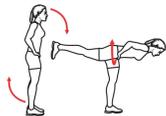
6 - Lunge de côté



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Descendre de côté, en gardant un pied en place et en déplaçant l'autre alternativement - Descendre genou à 90 degrés

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	1	30		

7 - Arabesque rotation de hanche



- Debout, les mains sur les hanches, prendre la position de l'arabesque (jambe et corps parallèles au sol), garder la position en contractant les fessiers. Par la suite, tourner le corps (des pieds à la tête). Revenir à la position de départ. Garder le dos droit et les abdos contractés. Maintenir la jambe arrière alignée avec le dos.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	1	20		

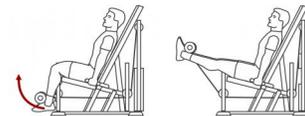
8A - Magnum Glute Trainer



- Le dos en appui sur le dossier du "Magnum", les pieds, sur le porte pieds, à environ la largeur des hanches, placer l'appui du bassin sur le bassin en ayant le dos et les cuisses à environ 45° (en "V"). Faire une extension complète des hanches (cuisses et dos à l'horizontale). Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)
1-4	10	10	1-2-3	60

8B - Extension de genou sur machine

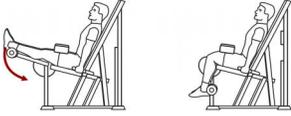


- Assis, le dos plat sur le dossier, faire des extensions de genoux. Placer les appuis sur les chevilles. Garder les genoux alignés avec le pivot du levier. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)	Repos
1-4	10	10	1-2-3	60	01:30



9 - Flexion de genoux assis sur machine



- Placer les appuis sous les chevilles, tirer sur les appuis jusqu'à ce que vos genoux soient à 90°. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (%)	Repos
1-4	10	10	1-2-3	60	01:00