

Mois - Décembre

1 - SkiErg (Cross Country Ski)



- Debout, les pieds sous les hanches, tenez les poignées du câble, prises neutres, les mains alignées avec vos épaules. Utilisez soit une technique classique à double poussée soit une autre technique pour skier sur la machine Concept 2 «SkiErg».

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	3	01:00	00:30

2A - DB Bulgarian Split Squat



- Développé à une jambe avec un pied sur un banc. Garder le dos droit et les abdos contractés.
- 10 répétitions par coté

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)	Repos
1-4	3	20		00:00

2B - Extension coudes couché avec DB



- Couché sur un banc, tenir un dumbbell dans chaque main en prise neutre (paumes de mains l'une vers l'autre). Tout en maintenant les coudes au-dessus des épaules, faire des extensions des coudes. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)	Repos
1-4	3	20		00:30

3A - Pendulum squat



Gardez le bas du dos coller au siège.
Pieds largeur des hanches.
Descendez dans votre squat en inspirant et remontez en expirant.
Ne barrez jamais vos genoux quand vous remontez.
Poussez dans vos talons et non vos orteils.
Engagez vos abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)
1-4	3	12	

3B - Fentes sautées



- Debout, débiter dans une position de fente basse avec un dumbbell dans chaque main. Sauter en inversant la position des jambes. Garder le dos droit, la tête haute, la poitrine sortie et les abdos contractés.
Sans poids
12 fentes en alternance

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	12	00:30

4A - Tirer câble bras droits / Lat Pull Down



- Placer les mains, prise large, sur la barre (les mains à l'extérieur des épaules), prise pronation. Amener la barre aux cuisses en gardant les bras droits. Garder le dos droit, les abdos contractés et les genoux légèrement fléchis.

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)
1-4	3	15	

4B - Squat Jump mains sur hanches



- Débuter en position verticale. Descendre en squat et immobiliser la position 1 à 2 secondes. Sauter à la verticale avec le plus de vitesse possible. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	12	00:30

5A - Dumbbell Deadlift genoux à demi-fléchis



- Debout les pieds sous les épaules, un dumbbell dans chaque main, descendre les dumbbells près des pieds tout en gardant le dos droit et en fléchissant les hanches simultanément avec les genoux (fléchir à environ 20°). Remonter le corps en faisant une extension des hanches et des genoux simultanément. Garder le dos droit, vos abdos contractés et la tête alignée avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)
1-4	3	20	

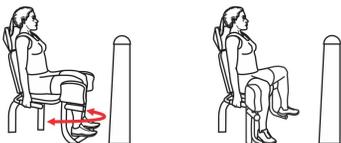
5B - Abdominaux / Crunch avec DB



- Garder les abdos contractés et le dos à plat sur le sol au départ. Tirer les épaules vers le haut. Prise neutre (paume de main vers l'intérieur).

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)	Repos
1-4	3	20		00:30

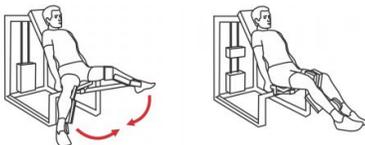
6 - Machine abducteurs assis



- Assis sur la machine pour abducteurs, le dos droit, effectuer des abductions des jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	20	2-1-3		00:30

7 - Machine pour adducteurs



- Assis, le dos appuyé sur le dossier, ouvrir et fermer les jambes en ayant les appuis à l'intérieur des jambes. Travailler en contrôle.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge	Repos
1-4	3	20	2-3-2		00:30

Ce programme d'exercice a été conçu pour vous selon les constats de votre entraîneur au moment de sa création. La Sporhèque tient à vous rappeler qu'un programme d'entraînement a une durée de vie de 12 semaines. Au-delà de cette période la Sporhèque n'est pas tenue de vous en fournir un exemplaire si vous l'avez égaré.