

Programme
Renforcement musculaire
Durée - 12 semaines
Fréquence - 1 à 2 fois par semaine



A. Squats sur une jambe

Debout, pieds large des épaules, bras tendus vers l'avant. Fléchir les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière. Épaules, genoux et orteils doivent être alignés à la flexion. Ne pas descendre trop bas. Attention - Ne pas faire l'exercice si douleur aux genoux. Variante - Faire l'exercice en tenant le dossier d'une chaise.



		Inscrire le nombre de répétitions exécutées pour chaque série.					
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séries	1-2 séries à l'épuisement	/	/	/	/	/	/
Reps		/	/	/	/	/	/
Tempo	très lentement	/	/	/	/	/	/
Repos		90-120 secs	/	/	/	/	/

B. Fentes arrière

Dos droit, bras le long du corps, un haltère dans chaque main (optionnel). Faire un pas vers l'arrière. La jambe avant est fléchie à 90° et le genou ne doit pas dépasser les orteils. Le genou de la jambe arrière ne touche pas le sol. Revenir à la position de départ. Alternier jambe droite / jambe gauche.



		Inscrire le nombre de répétitions exécutées pour chaque série.					
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séries	1-2 séries à l'épuisement	/	/	/	/	/	/
Reps		/	/	/	/	/	/
Tempo	très lentement	/	/	/	/	/	/
Repos		90-120 secs	/	/	/	/	/

C. Extensions de hanche

Sur le dos, jambes fléchies, bras légèrement écartés le long du corps. Soulever le bassin. Le corps forme une ligne droite, des épaules aux genoux. Ne pas soulever trop haute pour éviter la douleur due à l'hyper extension du dos.



		Inscrire le nombre de répétitions exécutées pour chaque série.					
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séries	1-2 séries à l'épuisement	/	/	/	/	/	/
Reps		/	/	/	/	/	/
Tempo	très lentement	/	/	/	/	/	/
Repos		90-120 secs	/	/	/	/	/

D. Push Ups (à genoux ou sur orteils)

En appui sur les mains et les pieds, bras en extension, corps droit, mains à la largeur des épaules. Fléchir les bras (coude vers l'extérieur) jusqu'à ce que le visage soit à quelques centimètres du sol. Revenir à la position de départ. Attention - Pour diminuer la difficulté, il est possible de faire l'exercice en appui sur les genoux.



		Inscrire le nombre de répétitions exécutées pour chaque série.					
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séries	1-2 séries à l'épuisement	/	/	/	/	/	/
Reps		/	/	/	/	/	/
Tempo	très lentement	/	/	/	/	/	/
Repos		90-120 secs	/	/	/	/	/

E. Tractions avec élastique

Pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, dos droit, bras tendus à la hauteur des épaules. Agripper les deux extrémités d'un élastique solidement fixé à son centre. Tirer l'élastique vers l'arrière en gardant les coudes près du corps et en rapprochant les omoplates l'une contre l'autre. Revenir à la position de départ en contrôle.



Vous pouvez aussi faire l'exercice assis au sol, les jambes tendues, l'élastique passe sous les pieds.

		Inscrire le nombre de répétitions exécutées pour chaque série.					
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séries	1-2 séries à l'épuisement	/	/	/	/	/	/
Reps		/	/	/	/	/	/
Tempo	très lentement	/	/	/	/	/	/
Repos		90-120 secs	/	/	/	/	/

Explication

- Séries : « 1-2 séries » Si ce genre d'exercices est nouveau pour vous, la/les première(s) semaine(s), vous pouvez commencer par 1 série et graduellement augmenter à 2.
- Reps : Le nombre de répétitions « à l'épuisement » veut dire : Vous répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ne soyez plus capable de l'exécuter correctement.
- Tempo : « très lentement » Ce qui veut dire que la vitesse d'exécution est très lente.
- Repos : 90 à 120 secondes de récupération après chaque série.