

Dates 23/03	Thème PROGRAMME CONFINEMENT	Intensité +++/5	Réalisé par <b>Antoine CANTOURNET</b> 3 <sup>e</sup> année de licence STAPS Entraînement sportif <i>acantournet@gmail.com</i>
----------------	--------------------------------	--------------------	---

Remarques	Durée séance= 45min					
Fonctionnalités	Efficacite	Efficacite	Postural	Postural	Prophylaxie	Prophylaxie
Zones ou muscles	Quadriceps + Ischio	Pectoraux + Dorsaux	Lombaires	Grand droit	Chaine dorsal	Abaisseurs scapulaires
Exercices	*1/2 squats+ **Soulevés de terre 1 jambe	*Pompes (variante sur les genoux) **Tractions sous la table (variante jambes fléchies)	*Relevés de tronc **Relevés de jambes	*Crunchs **Crunchs inversés	Rétropulsions coudes au mur	Abaissements de la scapula entre deux chaises
Séries	5	5	4	4	3	3
Charge	PC	PC	PC	PC	PC	PC
Reps ou temps	*20 **10 par jambe	*20 **10	*15 **15	*15 **15	30''	30''
Tempo	*Lent avec pause en bas ** Lent avec pause en bas	* Lent avec pause en bas ** Lent avec pause en haut	*Moyen *Moyen	*Moyen *Moyen	immobile	immobile
Récupération	1'30	1'30	1'	1'	30''	30''
Illustration						