

Dates 25/03	Thème PROGRAMME CONFINEMENT	Intensité ++++/5	Réalisé par Antoine CANTOURNET 3 ^e 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/obliques	Chaine dorsal	Moyen fessiers
Exercices	*Fentes latérales **Pont avec petit pas	*Pompes unilatérales **Tractions à la serviette	*Relevés de tronc/jambes **4 pattes/2appuis opposés	*Crunchs side to side **Leg lever	Rotations externe	Abduction au mur
Séries	5	5	4	4	3	3
Charge	PC	PC	PC	PC	PC	PC
Reps ou temps	*10reps par jambe **5 allers retours	*20reps **20reps	*5x3reps en alterné **4x5reps en alterné	*20reps **20reps	10reps	15'' par côté
Tempo	*Lent avec pause 5'' en bas ** Lent avec pause 2'' à chaque pas	* Lent avec pause 2'' en bas ** Lent avec pause 5'' en haut	*Moyen avec pause 2'' en haut *Moyen avec pause 2'' en haut	*Moyen *Moyen avec pause 2'' en bas	Très lent avec pause de 3'' en bas	immobile
Récupération	1'30	1'30	1'	1'	30''	30''
Consignes	*Largeur des pieds 2x la largeur d'épaules **Les fesses ne touchent pas le sol, amplitude 90° à 180)	*Largeur des mains 2x la largeur d'épaules **Ajuster la prise de la serviette en fonction des besoins	*Position de départ superman **Avoir la plus grande amplitude possible	*Toucher les chevilles **Les talons ne touchent pas le sol, ne pas dépasser les 90° avec les cuisses	Coudes au niveau des épaules	Genou à 90°, l'autre pieds à 2 pas du mur