

JOUR 1 // PHASE D'ACTIVATION

Ordre:	A1	
Nom:	Airplane	
Reps:	8 à 10	
Séries:	2	
Tempo:	2-0-1-0	
Repos:	30 sec	

Ordre:	A2	
Nom:	Protaction scapulaire	
Reps:	10 à 12	
Séries:	2	
Tempo:	3-0-1-0	
Repos:	30 sec	

Ordre:	A3	
Nom:	Rotation externe	
Reps:	10 à 12	
Séries:	2	
Tempo:	3-0-1-0	
Repos:	90 sec	

Instructions A1/A2/A3

A1

Placez-vous debout en appui sur une jambe en position d'avion avec les hanches parallèles au sol et les mains sur les hanches. Faites une ouverture complète des hanches et du bassin en tournant tout votre corps de façon contrôlée. Ensuite, retournez lentement vers la position initiale et continuez votre descente en fermant complètement au niveau des hanches et du bassin et en tournant tout votre corps dans l'autre direction. Maintenez votre équilibre et votre stabilité sur la jambe en appui avec le genou légèrement fléchi et stable pendant toute la durée de l'exercice.

A2

Placez-vous en position de planche : sur les mains et les orteils (les mains sous les épaules). Faites une rotation des omoplates dans le sens horaire et antihoraire, sans déplacer le dos et avec les bras tendus.

A3

Couchez-vous sur le dos avec les coudes fléchis à 90 ° et tenez les deux extrêmes d'une bande élastique dans les mains. Ensuite, amenez la main du côté atteint vers l'extérieur le plus loin possible et sans déplacer le coude. Enfin, ramenez la main au centre lentement, en vous assurant que le mouvement de retour soit contrôlé.

ÉTAPE B

Ordre:	B1
Nom:	Fentes + biceps
Reps:	12 à 15
Séries:	2
Tempo:	2-0-1-0
Repos:	30 sec



Ordre:	B2
Nom:	Flex. hanche + Push-ups
Reps:	8 à 10
Séries:	2
Tempo:	2-0-1-0
Repos:	30 sec



Ordre:	B3
Nom:	TRX row
Reps:	8 à 10
Séries:	2
Tempo:	2-0-1-0
Repos:	60 sec



Instructions B1/B2/B3

B1

Écartez les pieds à la largeur des hanches, faites un pas devant, et fléchissez les genoux et les hanches à 90 degrés. Gardez votre tronc et vos hanches stables, et le pied avant aligné avec le genou et la hanche. Fléchissez les coudes pour soulever les poids, lorsque vous effectuez la fente. Amenez la jambe arrière vers l'avant en faisant un autre pas.

B2

Débuter avec les pieds sur le dessus d'un ballon suisse. Ramener les genoux vers soi en direction du visage puis revenir en position de départ. Effectuer un push-up. Alternier ces deux mouvements.

B3

Commencez en tenant les poignées de l'accessoire d'entraînement en suspension, votre corps devrait être incliné à un angle de 45° vers l'arrière. Tirez-vous vers le haut tout en serrant les omoplates. Assurez-vous de contracter les abdominaux et de bouger votre corps dans un seul bloc pour que votre bassin reste alignée avec le reste de votre corps en tout temps. Plus vous êtes prêt d'une position debout au départ, plus le mouvement sera facile.

SUITE...

Ordre:	B4
Nom:	Marches up/down
Reps:	5(2)
Séries:	2
Tempo:	x-x-x-x
Repos:	0 sec



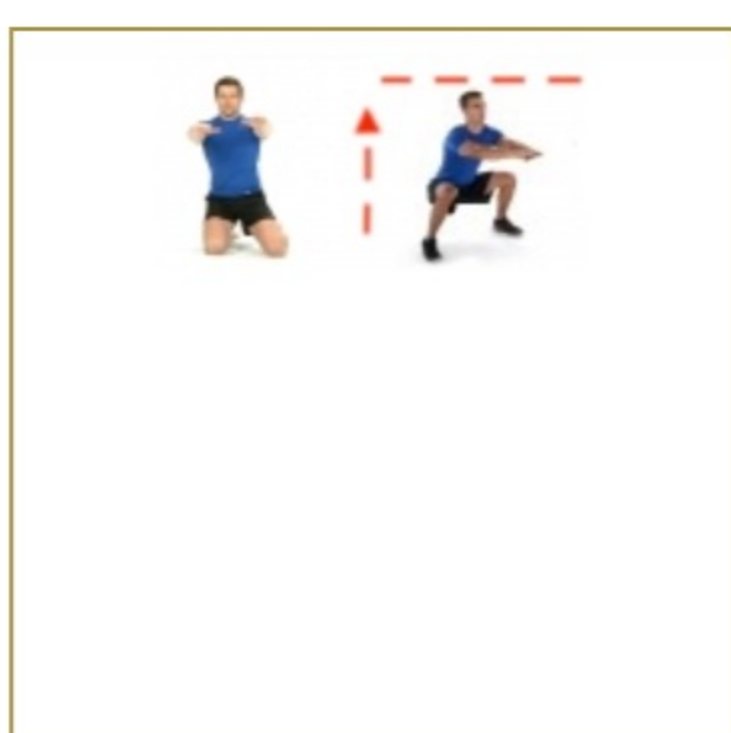
B5

Nom:	Corde à sauter
Reps:	Temps des marches(2)
Séries:	2
Tempo:	x-x-x-x
Repos:	90 sec



ÉTAPE C

Ordre:	C1
Nom:	Knee to squat
Reps:	12 à 15
Séries:	2
Tempo:	3-0-1-0
Repos:	30 sec



Ordre:	C2
Nom:	Stabilisation avec ballon
Reps:	2 à 4
Séries:	2
Tempo:	3-0-1-0
Repos:	30 sec



Ordre:	C3
Nom:	Deadbug + Pallof
Reps:	8 à 10
Séries:	2
Tempo:	3-0-1-0
Repos:	60 sec



Instructions C1/C2/C3

C1

Débuter le mvt. sur les genoux. À partir de cette position, se lever en position demi squat. Ne pas se lever debout.

C2

En position de planche sur un ballon suisse avec les pieds environ à la largeur des épaules, exécutez ces mouvements en gardant le tronc stable: 3 mouvements latéraux complets, 3 diagonales du coin supérieur gauche au coin inférieur droit, 3 diagonales du coin supérieur droit au coin inférieur gauche, 3 mouvements circulaires dans le sens horaire, 3 mouvements circulaires dans le sens anti-horaire.

C3

Couchez-vous sur le dos. Contractez les abdominaux et soulevez les jambes à 90 °. Dépliez une jambe et descendez et remontez-la sans modifier la position du bas du dos et en gardant l'autre jambe à 90 °. Faites des mouvements contrôlés. Synchronisez votre respiration avec le mouvement : inspirez en abaissant, puis expirez en remontant.