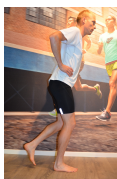
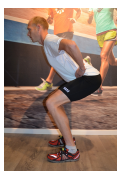


Exercices



Répétitions

Corde à sauter

- 1) 6 x 20"
- 2) 8 x 30"
- 3) 10 x 30"

- Sauts 2 pieds joints
- Pieds largeur bassin
- Evitez les arrêts
- Récup: 30" entre les séries

Chaise

- 1) 5 x 15"
- 2) 6 x 20"
- 3) 6 x 30"

- Descendre jusqu'à 90° maximum
- Pieds à plat
- Talons placés en-dessous des genoux
- Dos à plat contre le mur
- Récup: 10" entre les séries

Squat

- 1) 2 x 10
- 2) 3 x 12
- 3) 3 x 15

- Descendre jusqu'à 90° maximum
- Pieds parallèles et à plat
- Ne pas dépasser l'alignement épaule, genoux, pointes des pieds
- Récup: 30" entre les séries

Flexion

- 1) 2 x 8
- 2) 2 x 12
- 3) 3 x 12 (droite et gauche)

- Fente latérale, mouvement en continu
- Le genou ne peut pas dépasser la pointe du pied
- Placez les mains aux hanches
- Récup: 40" entre les séries

Planche

- 1) 4 x 15"
- 2) 6 x 20"
- 3) 8 x 30"

- Rentrez le ventre
- serrez les fesses
- poussez les épaules vers le haut
- Récup: 5" - 10"

Equilibre

- 1) 4 x 10"
- 2) 5 x 20"
- 3) 5 x 30" (droite et gauche)

- Fléchissez légèrement la jambe
- restez stable sur une surface instable (tapis de gym, coussin, matelas,...)
- Gardez l'alignement hanche, genoux, pointe de pied
- Pied à plat

Remarques générales:

- Suivez les consignes et respectez la progressivité et les niveaux (1, 2 ou 3)
- Evitez d'enchaîner 2 séances de renforcement à la suite (un jour de repos entre chaque)
- Réalisez tous vos exercices avec un dos droit
- Si vous avez une douleur, stoppez immédiatement l'exercice

magasin spécialisé en course à pied, randonnée et montagne

83 avenue Paul Pastur à Mont-sur-Marchienne

JOGGING

TRAIL

ATHLÉTISME

MARCHE NORDIQUE

RANDONNÉE

SPORTS D'HIVER

ORIENTATION

MONTAGNE

Ouvert
du mardi au samedi
10h00 - 18h30
Tél.: 071 51 93 95
www.o2max.be

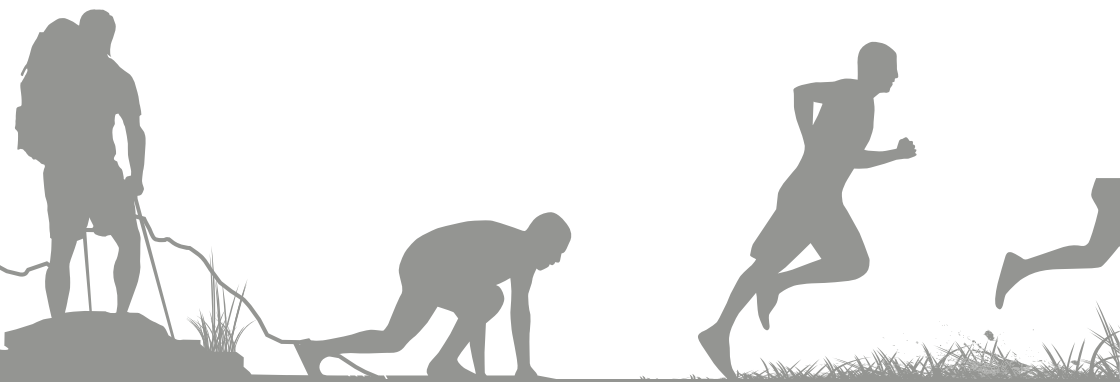


running & outdoor

marcher

courir

s'évader



NEVER STOP EXPLORING®