

Date: 25 février

Échauffement

Effectuez 5 minutes d'échauffement à intensité modéré. Indiquez la perception de votre effort /10 : 1 = facile et 10= maximum (Intensité recommandé : 5 ou 6/10)

ÉLLIPTIQUE



<u>6</u> /10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10
<u>5</u> min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.

Entraînement

Répétitions









Faire tous les exercices un à la suite de l'autre et reprendre du début pour la 2^e série
Prudent : 2 séries (pause de 1 minute entre les séries) **Courageux** : 3 séries (pause de 1 minute entre les séries) **Fonceur** : Augmentez la charge et faites 3 séries (pause de 1 minute entre les séries)
 Sélectionnez la charge (poids KG ou LBS) / indiquez le nombre de répétitions effectuées / indiquez le nombre de séries effectuées
 Votre perception d'effort durant l'entraînement devrait être de 7 ou 8/10

	Saut sur boîte plyométrique	1 minute	- 10 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Développé des épaules avec poids	30 secondes	10 12 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Fente arrière alternées	1 minute	10 20 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Flexion des coudes position marteau	30 secondes	10 14 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Tirade 2 bras simultanés	1 minute	15 13 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Extension des coudes au-dessus de la tête	30 secondes	15 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	«Kettlebell swing»	1 minute	10 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Tirade poitrine	30 secondes	20 12 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Les exercices proposés ne sont fournis qu'à titre informatif et ne remplacent en aucun cas une opinion médicale ou professionnelle. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement ou avant d'effectuer les exercices illustrés ci-dessus. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre état de santé et de déterminer s'il est approprié pour vous d'effectuer ces exercices. Econofitness se libère de toute responsabilité pour toute blessure ou tout accident pouvant être causés à la suite de l'exécution de ces exercices ou à la suite d'une utilisation non appropriée ou abusive de ce programme d'entraînement.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT : TOP CHRONO

VIDÉO EXPLICATIVE ICI.

Exercices	Photo	Muscles sollicités	Indications techniques	Alternatives
Saut sur boîte pliométrique		Quadriceps Grand fessier	Placez-vous à environ 1 pied de la boîte, fléchissez vos genoux et envoyez les bras vers l'arrière. Poussez sur vos pieds afin de sauter sur la boîte. Assurez-vous de déposer le pied en entier sur la boîte. Vous pouvez sauter de la même manière pour descendre ou y aller une jambe à la fois.	Hauteur de la boîte. Retour en saut ou en marchant.
Développé des épaules avec poids		Deltoïdes	Placez en position debout, les mains de chaque côté de votre tête, les coudes à 90 degrés. Allongez les bras vers le haut en maintenant une légère flexion dans le coude et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
Fente arrière alternée		Quadriceps Grand fessier	Faites un grand pas derrière, descendre le genou arrière vers le sol afin de créer deux angles de 90 degrés avec les genoux. Le genou avant aligné avec les orteils, en maintenant les épaules directement au-dessus des épaules et revenez en position initiale.	Avec ou sans poids. Une barre sur les épaules pourrait être utilisée.
Flexion des coudes		Biceps	Placez en position debout, les bras le long du corps, faites une flexion des coudes et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
Tirade 2 bras simultanés		Grand dorsal	Le tronc incliné à 90 degrés, tirez les deux coudes le plus près possible des côtes vers l'arrière et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
Extension des coudes au-dessus de la tête		Triceps	Debout, les bras allongés au-dessus de la tête, faites une flexion des coudes pour amener le poids derrière la tête et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
"Kettlebell swing"		Quadriceps Grand fessier Deltoïde	Pieds écartés plus large que les hanches, kettlebell dans les mains, poussez les fesses vers l'arrière, poussez vos pieds vers le sol afin d'allonger vos jambes et d'amener les bras tendus à la hauteur des épaules.	Poids plus léger.
Tirade poitrine		Trapèze	Debout, deux mains devant les hanches, tirez les coudes vers le haut afin d'amener les mains vers le menton sans soulever les épaules et revenez en position initiale.	Poids plus léger.