

CONSIGNES

Enchaîner les exercices dans l'ordre : réaliser le A1 puis le A2 dans le Tempo, puis prendre le temps de Repos, puis refaire le A1 et le A2.

Réaliser 5 circuits A, avant de passer à 5 circuits B. Continuer ainsi jusqu'au C.

Pour les exercices unilatéraux (n'utilisant qu'un côté), faire d'abord l'enchaînement droit puis l'enchaînement gauche sans pause, puis prendre le temps de Repos indiqué.

A1 HIP THRUST ISOMETRIQUE
Classique *Difficile*



20 secondes

A2 HIP THRUST EMPHASE FESSIERS
Classique *Difficile*



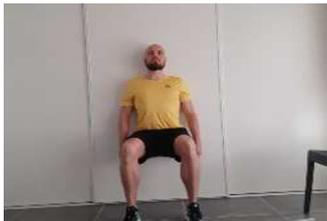
10 répétitions

REPOS
 90 secondes

TEMPO 2.0.2.2

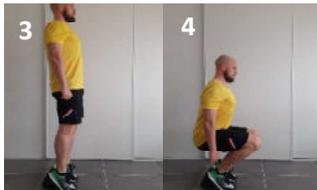
Départ Photo 1
 2. Descendre les fesses en 2 secondes
 0. Ne pas faire de pause en bas (Photo 2)
 2. Remonter immédiatement en 2 secondes, tout en contrôle
 2. Faire une pause de 2 secondes les fesses hautes

B1 CHAISE ISOMETRIQUE



20 secondes

B2 HACK SQUAT



Pieds surélevés

10 répétitions

REPOS
 90 secondes

TEMPO 3.0.3.0

Départ Photo 3
 3. Fléchir les jambes en 3 secondes tout en contrôle (position d'arrivée Photo 4)
 0. Ne pas faire de pause en bas (Photo 4)
 3. Remonter immédiatement tout en contrôle en 3 secondes
 0. Ne pas faire de pause en haut (Photo 3) et redescendre immédiatement, etc.

C1 FENTE ARRIERE CROISEE



20 secondes

C2 STEP UP



Buste toujours penché
Descendre et amener fesses en arrière

10 répétitions

REPOS
 90 secondes

TEMPO 3.0.3.0

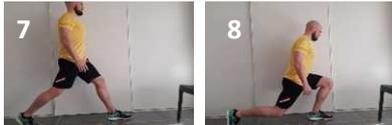
Départ Photo 5
 3. Fléchir la jambe d'appui et amener les fesses en arrière en 3 secondes (position d'arrivée Photo 6), tout en contrôle
 0. Ne pas faire de pause en bas (Photo 6)
 3. Remonter immédiatement en 3 secondes, tout en contrôle
 0. Ne pas faire de pause en haut (Photo 5) et redescendre immédiatement, etc.

D1 FENTE AVANT ISOMETRIQUE



20 secondes

D2 FENTE AVANT CONCENTRIQUE



Se concentrer sur la contraction continue du quadriceps (cuisse)

10 répétitions

REPOS
 90 secondes

TEMPO 3.1.2.0

Départ Photo 7
 3. Fléchir la jambe avant en 3 secondes (position d'arrivée Photo 8), tout en contrôle
 1. Faire une pause de 1 seconde en position basse (Photo 8)
 2. Remonter en 2 secondes (extension de la jambe), tout en contrôle
 0. Ne pas faire de pause en haut (Photo 7) et redescendre immédiatement, etc.