

Programme maison

1 : Vélo stationnaire



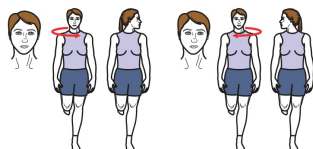
Vélo stationnaire

Faire cet entraînement deux fois semaine. Si on désire ajouter des entraînements, les entraînements additionnels seront à une vitesse continue de 8/10 avec un échauffement et une période de récupération de 5 min chaque à 6/10.

Augmenter le nombre d'intervalles d'effort (9/10) et de repos de 30 s chaque à chaque semaine. Donc, par exemple, commencer tel qu'indiqué avec 4 intervalles la première semaine, puis faire 5 intervalles la semaine suivante, etc.

Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1er	07:00	6
	2e	00:30	9
	3e	00:30	6
	4e	05:00	6

2 : Debout 1 pied tourner tête



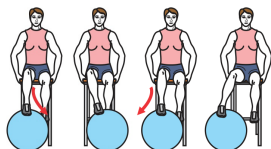
- Debout sur 1 pied, les bras de chaque côté, maintenir votre équilibre. Tourner la tête lentement vers la gauche et vers la droite. Garder les abdominaux engagés et le dos droit. Imaginer une ficelle qui tire le dessus de la tête vers le plafond.

- Respirer fluidement.

- Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	6	3-0-3 (lent)	00:30

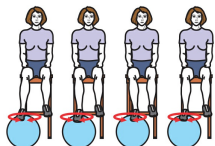
3 : Mouvements latéraux du genou avec BS



- En position assise avec un pied au centre du ballon suisse ou sur une surface légèrement glissante. Hanche et genou fléchis à 90 degrés. Exécuter un déplacement latéral extérieur, puis intérieur du ballon en tentant de maintenir le genou au même endroit.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	2	15	moyennement rapide	pour le genou gauche seulement

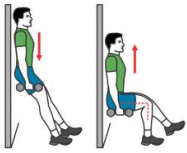
4 : Assis rotation de genou avec BS



- Assis sur un banc surélevé placer un pied sur le ballon suisse ou sur une surface légèrement glissante. Faire des rotations internes et externes avec le pied en tournant légèrement le ballon sans que le genou ne bouge.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	2	15	moyennement rapide	pour le genou gauche seulement

5 : Développé sur 1 jambe debout sur mur



- Garder le dos neutre sur le mur, arrière de la tête, épaules et fesses appuyées sur le mur, poitrine sortie, et abdominaux engagés.
- Pousser dans le talon pour se glisser vers le haut sur le mur.
- Option : Descendre sur deux pieds et remonter en n'utilisant qu'une jambe.
- Expirer à l'effort, donc en se relevant debout.
- Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

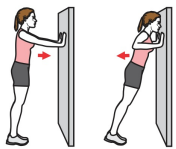
6 : Poutre composite assis sur chaise



- Assis au bout d'une chaise, jambes fléchies et bras tendus au-dessus de la tête (mains jointes). Exécuter une composante d'autograndissement en amenant lentement le bassin en antéversion jusqu'à éprouver une sensation d'éirement derrière la jambe. Maintenir la rectitude autant que possible et chercher à ouvrir le thorax tout en éloignant les mains du bassin jusqu'à éprouver une sensation de décompression au niveau vertébral.
- Penser à garder le regard au moins 2 mètres devant soit, pas vers le sol, mais plutôt vers l'avant pour redresser le tronc.
- Expirer à l'effort, donc en se relevant debout.
- Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

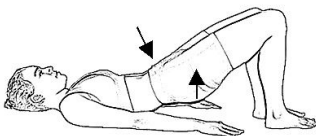
7 : Push-up sur mur



- Placez-vous à environ une longueur de bras du mur (ou plus). Les mains à la largeur des épaules, faire des développés pectoraux. Garder les abdominaux engagés en poussant le mur très fort et le dos droit, neutre. Pour y arriver, penser à sortir la poitrine vers l'avant en abaissant les épaules loin des oreilles et à rentrer les basses côtes vers l'intérieur.
- Expirer à l'effort, donc en poussant contre le mur.
- Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	15	2-0-2	00:45

8 : Renforcement Fessiers - pont



- Couché sur le dos, genoux fléchis. À l'expiration, contracter le transverse abdominal puis lever les fesses en maintenant le bassin stable, omoplates au sol. Contrôler le retour au sol.
- Expirer à l'effort, donc en relevant le bassin.
- Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

9 : Élévation de la jambe / Abducteurs



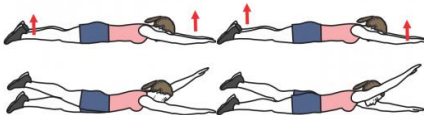
- Garder la jambe au sol genou à 90° et 45° à la hanche
Relever la jambe du dessus et faire de petits cercles dans un sens puis dans l'autre sans que les hanches ne bougent. Plus les cercles sont rapides tout en maintenant la stabilité des hanches, plus l'exercice est difficile.

-Respirer fluidement.

-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	rapide	00:45

10 : Coucher élévation bras jambe opposée



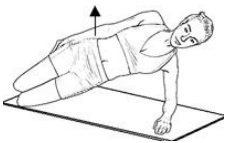
- Coucher sur le ventre, lever, en alternance, le bras avec la jambe opposée. Garder les abdominaux engagés et le menton rentré tout en gardant le front décollé du sol.

-Expirer à l'effort, donc en relevant le bras et la jambe.

-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

11A : Stabilisateurs planche latérale/genoux fléchis



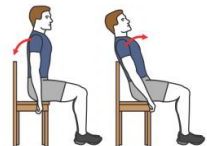
Genoux fléchis, jambes vers l'arrière afin de bien aligner les genoux avec les hanches et les épaules, s'appuyer sur l'avant-bras, le coude placé sous l'épaule. Soulever le bassin, et maintenir la position avec un bon alignement jambes-dos-bassin. Placer la main sur les côtes afin de penser à pousser celles-ci vers le haut.

-Respirer fluidement

-Augmenter la durée de l'exercice lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:20	00:45

11B : Redressement abdominal assis



- Garder le dos droit, les abdominaux engagés et la tête droite.

Assis sur le devant d'une chaise, s'incliner vers l'arrière en gardant le tronc droit, maintenir sans douleur au dos, se redresser en gardant les abdominaux bien engagés.

-Respirer fluidement

-Augmenter la durée de l'exercice lorsque cela sera possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	4	00:15	00:45