

Renforcement spécifique

Niveau 1



Intérêts:

Prévention des blessures des membres inférieurs

Augmentation des capacités musculaires et de la Performance

Protocole:

1 à 2 fois par semaine.

Circuit de 5 exercices à réaliser sous forme de HIIT (High Intensity Interval Training)

45 secondes d'exercices 15 secondes de repos pendant 4 tours soit en tout 20 minutes

Commencer par 5 minutes d'échauffement en réalisant chaque exercice 10 fois lentement

Squat



Pieds largeur des épaules , descendre les fesses sous les genoux , sans décoller les talons, le buste droit et les genoux écartés

Planche montée de genoux



Aligner les épaules avec le bassin et ramener un genou le plus haut possible vers la poitrine sur l'expiration

Fentes arrière alternées



De la position debout faire un grand pas en arrière, sans décoller le talon de la jambe de devant.

Planche latérale up and down



Descendre le bassin vers le sol puis remonter sur une expiration

Running Man



Venir toucher le sol avec la main opposée en tendant la jambe arrière, puis remonter sans reposer le pied au sol



Vidéo des exercices sur YouTube sur la chaîne "PhysioSportLevallois"

Références : Dr.Scott Carlin / Gooding 2016 / Okamura 2018.

