

Renforcement spécifique Niveau 2

Intérêts:

Prévention des blessures des membres inférieurs

Augmentation des capacités musculaires (tonicité, force, endurance, explosivité...)

Protocole:

1 à 2 fois par semaine

utilisation du poids du corps, possibilité d'augmenter la difficulté avec des poids

Squat sur une jambe



Fesses bien en arrière, genou dans l'axe
4 fois 6 répétitions

Mollet debout



Appuyer contre un mur, monter sur la
pointe de pied arrière
4 fois 12-15 répétitions

Mollet assis



Chaise contre le mur, monter sur la pointe
de pied, sur 2 jambes puis sur 1 jambe
4 fois 6 répétitions.

Travail chaîne musculaire antérieure



Monter sur une chaise avec une jambe,
redescendre lentement
4 fois 12-15 répétitions

Copenhagen plank



Jambe posée sur une chaise, on vient lever
les fesses en planche latérale
3 fois 30 seconde

Travail des ischio-jambiers



Sur le dos, faire glisser la jambe sur
le sol, fesses levées du sol.
3 fois 30 secondes



Vidéo des exercices sur YouTube
sur la chaîne "PhysioSportLevallois"

