

# 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"

