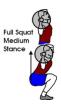
1° séance : Force endurance membres inférieurs

Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

Bloc 1:



	Squat			
4 x 15	2/1/2/0	RPE 9/10		
R':1'				

Bloc 2:



Hip trust				
3 x 10	2/1/2/1	RPE 9/10		
R':1'				

Renforcement complémentaire :

Bloc 3:



Abducti	bduction hanche poulie			
4 x 10	1/0/1/0	RPE 7/8		
R':1'				

Renforcement d'assistance:

Bloc 4:



Flexion plantaire unilatérale				
3 x 15	1/0/1/0	RPE 7/8		
R':1'				

Questions:

Quel a été votre ressenti sur la séance?

Comment avez-vous procédé pour trouver l'intensité demandée ?

Décrivez en quelques mots l'échauffement mis en place

Quelles difficultés avez-vous rencontrées?