

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 thrust		
3 x 10	2/1/2/1	RPE 9/10
R' : 1'		

Renforcement complémentaire :

Bloc 3 :



Abduction 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 ?