



objectif Maxime : renfo quadriceps droit, Ischio-jambiers droit, chaine latérale gauche

SEANCE 1

échauffement

4allers-retours/côté RAC hanche quadrupédie <https://www.youtube.com/watch?v=Ap9veSuiS6U>

puis 3x chaque bloc, 1min de pause entre chaque tour et 1min entre les 2 blocs

Bloc 1

30s Chaise <https://youtu.be/-7685LZ5Xak>

1min Glute bridge en marchant <https://youtu.be/8p5bowulSOg>

20s/côté Marche latérale avec élastique <https://youtu.be/hPhUdXxd-ro>

Bloc 2

20s maintien/droite Bulgarian squat <https://youtu.be/Foo-bDFSoFw>

8x/droite Glute bridge, avec serviette https://youtu.be/NwL_W-onDSM

12x/gauche Gainage latéral sur genou avec élastique <https://youtu.be/PjkllynN8Ms>