



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

SEANCE 12

échauffement

1min/côté pigeon stretch : <https://www.youtube.com/watch?v=PK8deCnj6cc>

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

Bloc 1

30s/côté Pallof press en fente <https://youtu.be/O296whCcSvM>

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

15x/côté Travail du MF debout, avec élastique <https://youtu.be/hdOOofK0DjIE>

Bloc 2

10x/côté Descente d'une marche, de profil <https://youtu.be/689Mdo0AsTs>

12x/droite Romanian deadlift unipodal, avec poids <https://youtu.be/SDslyMXU85k>

1min Plank turn <https://youtu.be/FqGmwWpexK4>