



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

SEANCE 11

échauffement

2min hanche 90/90 : <https://www.youtube.com/watch?v=8V0y2mV8rqY>

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

Bloc 1

12x Travail du quadriceps à genoux <https://youtu.be/Vu4Kjj0tUNQ>

1min Romanian deadlift avec poids 10kg <https://youtu.be/IqtQHyblWHU>

30s/côté Marche latérale avec élastique <https://youtu.be/hPhUdXxd-ro>

Bloc 2

12 x/droite Bulgarian squat <https://youtu.be/Foo-bDFSofw>

12 x/droite Glute bridge surélevé, en unipodal <https://youtu.be/Sw-wmPmbCqg>

12x/gauche Hip Thrust, en unipodal avec poids 10kg <https://youtu.be/Kynx-uFDqCM>