



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

SEANCE 8

échauffement

4allers-retours/côté RAC hanche tendue <https://www.youtube.com/watch?v=wHuouGujKa8>

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

Bloc 1

20s/c fente tenue <https://youtu.be/6g2hPc8yZwE>

8x Glute bridge, avec glissé de serviette en A-R https://youtu.be/PUQL_TAqGG8

12x/côté Mouvements du coureur <https://youtu.be/KRV4gl5lmbg>

Bloc 2

12x /droite Box squat <https://youtu.be/H63f9M7RsoE>

12x/droite Glute bridge, en unipodal (éloigner talon) <https://youtu.be/wguRaqJwDzM>

30s/gauche Gainage latéral avec abduction <https://youtu.be/wRXpU5f0GQ8>