



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

SEANCE 7

échauffement

1min/côté mob cheville en flexion <https://www.youtube.com/watch?v=YXzyFiXmaFM>

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

Bloc 1

45s Chaise avec montée sur pointes https://youtu.be/zbbiBg_p5Ws

1min Romanian deadlift avec 5s maintien en bas <https://youtu.be/IqtQHyblWHU>

30s/c Gainage latéral sur genou avec élastique <https://youtu.be/PjklNynN8Ms>

Bloc 2

30s maintien/droite Bulgarian squat avec 10kg <https://youtu.be/Foo-bDFSofw>

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

30s/gauche en bas star plank <https://youtu.be/Zvz23GsfpfQ>