



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

## **SEANCE 5**

### **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**

*30s*      Chaise avec montée sur pointes      [https://youtu.be/zbbiBg\\_p5Ws](https://youtu.be/zbbiBg_p5Ws)

*1min*      Romanian deadlift      <https://youtu.be/IqtQHyblWHU>

*20s/c*      Gainage latéral sur genou avec élastique      <https://youtu.be/PjklNynN8Ms>

### **Bloc 2**

*20s maintien/droite*      Bulgarian squat avec 10kg      <https://youtu.be/Foo-bDFSofw>

*10x/droite*      Glute bridge, en unipodal      <https://youtu.be/wguRaqJwDzM>

*20s/gauche en bas*      star plank      <https://youtu.be/Zvz23GsfpfQ>