



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

## **SEANCE 10**

### **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**

20s/côté      Pallof press en fente      <https://youtu.be/O296whCcSvM>

45s      Glute bridge en marchant      <https://youtu.be/8p5bowulSOg>

12x/côté      Travail du MF debout, avec élastique      <https://youtu.be/hdOOofK0DjIE>

### **Bloc 2**

8x/côté      Descente d'une marche, de profil      <https://youtu.be/689Mdo0AsTs>

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

45s      Plank turn      <https://youtu.be/FqGmwWpexK4>