



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

SEANCE 3

échauffement

4allers-retours/côté RAC hanche debout https://www.youtube.com/watch?v=W7Cc_ajM6k8

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

Bloc 1

8x Travail du quadriceps à genoux <https://youtu.be/Vu4Kjj0tUNQ>

45s Glute bridge (en éloignant talons) <https://youtu.be/s6vkvXqh13w>

12x/côté Travail du moyen fessier debout avec élastique <https://youtu.be/hdOOofK0DjlE>

Bloc 2

30s /droite Mini squat multidirectionnel <https://youtu.be/igAx-tHWguU>

8x/droite Lying leg curl, en excentrique <https://youtu.be/vDKdERwNq4g>

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