



Abdominaux

J'aime bien commencer une séance d'entraînement par les abdos, ça sert d'activation et permet ensuite de mieux les recruter (utiliser) dans les exercices suivants.

Option 1

Pour ce programme d'entraînement, je vous propose des mouvements issus de la gymnastique avec 3 niveaux de difficulté. Le mouvement final s'appelle "la cuillère".

C'est un mouvement très important qui apprend à positionner son bassin en rétroversion, c'est à dire comme si l'on voulait creuser son ventre en remontant l'avant du bassin vers le plexus.

Objectif

5x60sec.

Il faudra accomplir cet objectif sur la difficulté de niveau 1 avant de passer au niveau 2 et ainsi de suite.

Repos

Entre chaque série, vous ferez 5 chats.

Il est très important pour avoir un corps performant d'allier force et souplesse. **Ne passez pas les exercices de mobilité !**

Option 2

Si vous avez déjà atteint l'objectif de l'option 1, je vous propose de faire des relevés de jambes en suspension.

Objectif

5x15 reps.

Exemple de progression :

Semaine 1 : 5x8 reps / Semaine 2 : 3x9 + 2x8 / Semaine 3 : 5x9 / Semaine 4 : 2x10 + 3x9 ...

Repos

Entre chaque série, vous ferez 5 chats.

Il est très important pour avoir un corps performant d'allier force et souplesse. **Ne passez pas les exercices de mobilité !**

Conseils

Attention, atteindre l'objectif implique de faire correctement le mouvement comme expliqué dans la vidéo. Si vous devez tricher ou compromettre votre technique ou position dans l'exercice, vous êtes en échec.

Pour moi, l'échec apparaît à partir du moment où l'on arrive plus à faire correctement l'exercice.



Kettlebells

Je n'indique pas de poids de travail volontairement. Chacun fait en fonction de son niveau et du matériel qu'il possède.

Exercice n°1

Swings à deux mains niveau 2.

Objectif

100 swings.

Exemples de découpage : 10x10 / 4x25 / 50x2 / 60+40 / 40+40+20

Si objectif atteint, 3 possibilités:

- passer à un poids supérieur
- améliorer son temps
- passer au niveau 3 (au-dessus de la tête)

Repos

Étirements fléchisseurs des hanches, 6 respirations profondes de chaque côté.

Exercice n°2

Renegade Rows + Pompes.

Objectif

5x12 reps.

Exemple de progression :

Semaine 1 : 5x8 / Semaine 2: 1x9 + 4x8 / Semaine 3 : 2x9 + 3x8 / Semaine 4 : 3x9 + 2x8 / ...

Si objectif atteint, passer à un poids supérieur.

Repos

Stretching épaule au sol, 6 respirations profondes de chaque côté.

Exercice n°3

Fentes avant en Press.

Objectif

5x12 reps.



Exemple de progression :

Semaine 1 : 5x8 / Semaine 2: 1x9 + 4x8 / Semaine 3 : 2x9 + 3x8 / Semaine 4 : 3x9 + 2x8 / ...

Si objectif atteint, passer à un poids supérieur.

Repos

Stretching fessier, 6 respirations profondes de chaque côté.

Vidéo

Lien vers la vidéo :

<http://forkett.com/programme-entrainement-kettlebells-episode-2/>