

SEANCE



coachperso91

Athlète : LEGALL VALENTIN
Titre : Spécifique jambes
Suivi par : CAYUELA Christophe
Objectifs : Réadaptation musculaire après blessure
Durée : 4 à 6 semaines selon fréquence

Le 23/08/2011

RAMEUR

1



10 mm de rameur concept 2 pour
echauffement cardi-vasculaire
,tendineux et articulaire

Récupérez, puis passez au suivant



JAMBES

SQUAT À LA BARRE (CAGE)

3



4x12 réps. à 75 % => 71.25 Kg >Récup :
1'30 min.Si tu ne veux pas faire de squat fait
au moins d 1/2 squat. Si tu as vraiment peur
d'en faire (ce qui est vraiment dommage)
fais toi aider ou laisse tomber cet exo

Récupérez, puis passez au suivant



PRESSE À CUISSE 45°

4



5x10 réps. à 75 % => charge à adapter Kg
>Récup : 1'30 min.Tu pex rajouter 1 ou 2
séries sur la jambes plus faibles (seule)

Récupérez, puis passez au suivant



FENTES AVANTS AVEC HALTÈRES

5



5x10 réps. à 75 % =>5r Kg/ coté pour
commencer >Récup : 1'30 min .Tu peux
rajouter 1 ou 2 séries sur la jambes plus
faibles (seule)

Récupérez, puis passez au suivant



SI TU NE FAIS PAS DE SQUAT FAIS CET EXO

FLEXION EXTENSION AVEC MEDICINE BALL

7



5x10 réps. à 75 % =>2 ou 5 kg pour le MD
>Récup : 1'30 min.Alors dans un 1er temps
tu descends comme sur le schéma dans un
second temps il serait bien de descendre +
profond pour un travail complet de
l'articulation et du tendon.Tu peux rajouter 1

Récupérez, puis passez au suivant



ISCHIOS MACHINE, COUCHÉ

8



5x10 réps. à 75 % =>charge a adapter
>Récup : 1'30 min.Tu peux rajouter 1 ou 2
séries sur la jambes plus faible (seule)

Récupérez, puis passez au suivant



MOLLETS

CONTRACTION MOLLETS SUR SOCLE

10



5x10 réps. à 75 % =>poids de corps r
>Récup : 1'30 min.Tu peux rajouter 1 ou 2
séries sur la jambes plus faible (seule)

Récupérez, puis passez au suivant



PRESSE À MOLLETS (DEBOUT)

11



5x10 réps. à 75 % => poids de corps r
>Récup : 1'30 min. Tu peux rajouter 1 ou 2 séries sur la jambes plus faible (seule)

Récupérez, puis passez au suivant



S'HYDRATER

12



Penses aa t'hydrater tout au long de la séance.
Bon courage

Récupérez, puis passez au suivant

