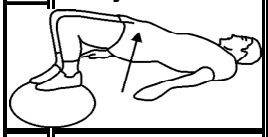
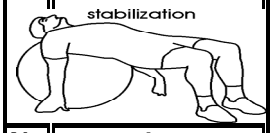
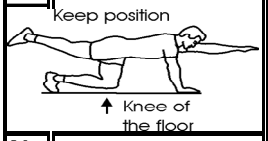
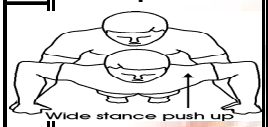
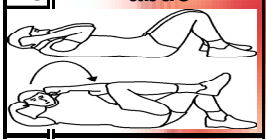
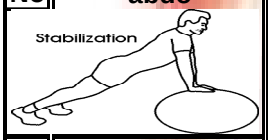
Programme de renforcement musculaire — Phase 2

Club cycliste Acidose Lactique

SECTION MUSCULAIRE en CIRCUIT

DATE

No				
jambes		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: tenir la jambe élevée, alterner chaque jambe
		R	0	
jambes		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: monter et descendre pendant les 30 secondes
		R	0	
dos		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder l'équilibre, la nuque et les épaules appuyées
		R	0	
dos		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la posture durant 30 secondes puis alterner les membres
		R	0	
pec		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: monter et descendre pendant les 30 secondes
		R	0	
abdo		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: alterner la flexion avant avec chaque jambe
		R	0	
abdo		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: alterner la flexion latérale avec chaque jambe
		R	0	
abdo		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la posture durant 30 secondes
		R	0	
stabilisateur		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la posture durant 30 secondes
		R	0	
stabilisateur		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la posture durant 30 secondes
		R	0	placer les genoux et les mains le plus collé sur le ballon

S = SÉRIE R = RÉPÉTITION C = CHARGE T = TEMPO R = REPOS