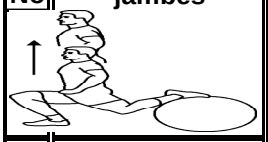
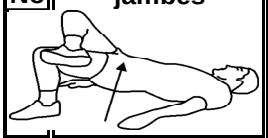
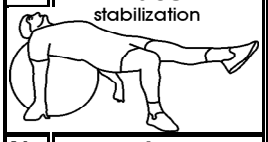
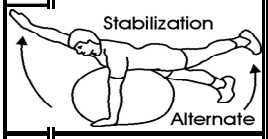
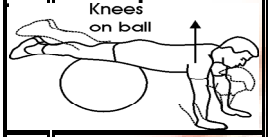
Programme de renforcement musculaire — Phase 3

Club cycliste Acidose Lactique

SECTION MUSCULAIRE en CIRCUIT

DATE

No				
jambes		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: monter et descendre pendant 30 sec. puis changer de jambe
		R	0	le genou ne doit pas dépasser les orteils
jambes		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: monter et descendre pendant 30 sec. puis changer de jambe
		R	0	
dos	 stabilization	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la position durant 30 sec. puis changer de jambe
		R	0	
dos	 Stabilization Alternate	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la position durant 30 sec. puis changer de membres
		R	0	
pec	 Knees on ball	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: monter et descendre pendant 30 sec.
		R	0	
abdo	1. 2. 3.	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES:
		R	0	
abdo		S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: ne pas déposer les pieds entre les répétitions
		R	0	plus difficile si le tête est surélevé
abdo	Stabilization	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la position durant 30 sec. puis changer de jambe
		R	0	
stabilisateur	Stabilization Alternate Left arm	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la position durant 30 sec. puis changer de bras
		R	0	
stabilisateur	On knees	S	1 x	
		R	30 sec	
		C		
		T		NOTES: garder la position durant 30 sec.
		R	0	

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