

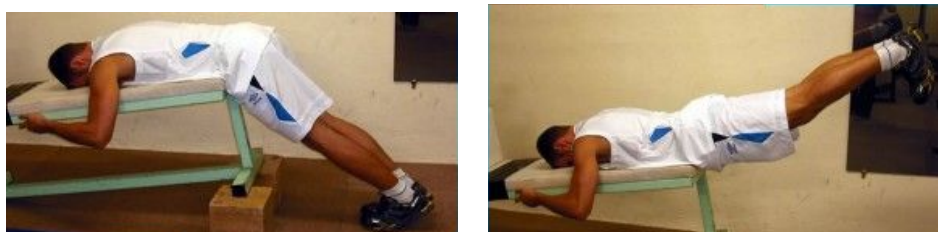
Séance musculaire lancers confinement

2x par semaine (du 16 Novembre 2020)



Après votre échauffement :

1) Remontées de jambes tendues: 5x15x 4kg (comme sur le dessin ci-dessous)



Sur une table solide ou un banc très surélevé, lever haut et descendre les jambes tendues
la charge est maintenue entre les pieds

Après chaque série, enchaîner avec une accélération. Repos 3min entre chaque série.

2) Abdo Isométrique : 5x1min bras tendu derrière la tête avec charge 1kg (une bouteille d'eau 1L)
dans les mains. Repos 1min entre chaque série

3) Squats Bulgare sautés ou fentes pied arrière surélevé avec saut :
5x15x (comme sur le dessin ci-dessous)

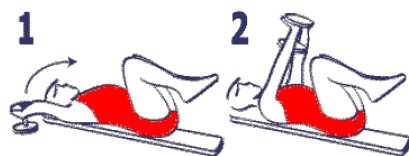
La jambe avant doit rester rapproché du corps pour que les quadriceps
soient sollicités.

Avec charge de 4kg ou plus dans chaque main. Si c'est facile,
augmenter la charge. L'exercice est facile (Avec un peu d'équilibre).
Attention : Pas de mouvement d'avant en arrière du haut du corps lors
des répétitions. Descendez droit sur un axe vertical et descendez bas.

Repos 3min entre chaque série

Tempo :

- 2 secondes de descente
- Saut en extension pour la remontée (la jambe qui appuie au sol décolle et doit être tendue)



4) Pull-overs 5x15x 8ou10kg (remplir un sac à dos de livres) à
2 mains, couché sur le dos sur un banc (ou plusieurs chaises),
le bras descend loin derrière la tête sous le banc et remonte à la
verticale, finir en relevant les épaules.

Après chaque série faire le même exercice 10x, le plus vite
possible avec une charge de 1kg.

Garder les jambes pliées pour ne pas cambrer.

Repos 1min entre chaque série

5) Mimes 20x Avec une charge 8 à 10kg (sac à dos rempli de livres) et en chaussures de lancers,
faire 5 tours sans lancer, avec une action du pied G qui permette une accélération dans la descente
(S'il y a un déséquilibre à partir du 3eme tour ou que le 3eme tour n'accélère pas, filmez-vous
envoyez- moi la vidéo)