

Séance musculaire lancers confinement

(semaine du 2 Novembre 2020)



Après votre échauffement :

1) Remontées de bassins: 5x15 (comme sur le dessin ci-dessous)



Appuis sur le talon avec 1 jambe sur la chaise, l'autre jambe en direction du ciel, faire 15 remontées. Changer de jambe et recommencer pour réaliser 1 série. Faites-les lentement
Si c'est trop facile, mettez une charge au niveau du bassin
Après chaque série, enchaîner un sprint sur 30m. Repos 3min entre chaque série.

2) Fentes pied arrière surélevé ou squat Bulgare : 5x15 (comme sur le dessin ci-dessous)

La jambe avant doit rester rapproché du corps pour que les quadriceps soient sollicités.
Avec charge de 2 kg 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

Tempo :

- 2 secondes de descente
- 1 seconde de maintien statique en bas du mouvement
- 2 secondes de remontée

Après chaque série, enchaîner avec des escaliers 1 marche le plus vite possible. Repos 3min entre chaque série



3) Essuie-glaces 5x20 (20x à G et 20x à D) chargé 1kg (ou 1 bouteille d'eau tenue serrée entre les pieds), faites-les lentement

Pour les débutants, n'utilisez pas de charge. Repos 1min entre chaque

4) gainage 5x1min, repos 1min entre chaque

5) Équilibre bras tendu sur un mur tenir 5x15s----->

6) Lancers 5x15x>4kg à la façon sortie de marteau
(Appuis sur les pieds et passage de la hanche)

Vous ne devez pas finir penchée vers l'avant en fin du lancer
ou

lancers 5x15x à 2 mains le plus fort possible une charge d'environ 4kg, départ charge derrière la tête, lancer au sol devant soi (~1m), fin bras tendus

