

Séance musculaire lancers confinement

2x par semaine (du 9 novembre 2020)



Après votre échauffement :

1) 1/2 Squats sur une jambe ou squat pistol: 5x15 sur une jambe G et D assisté d'un banc ou d'une chaise, enchaîner avec des escaliers 1 marche le plus vite possible, a chaque changement de pied.

Faire un 1/2 squat sur une jambe, comme sur l'image, dès que les fesses touche la chaise, on remonte.

Si c'est trop facile et que votre équilibre est bien maîtrisé, prendre une chaise/banc/pouf/tabouret plus petit.

En cas de douleur au genou, on stoppe l'exercice.

Repos 3min entre chaque série.



2) Gainage 6x1min 1 bras levé, alternance G et D à chaque série, le dos reste plat et horizontal par rapport au sol, repos 1min entre chaque série.



3) Fessiers ou donkey kicks :5x20x sur chaque jambe, en position de gainage, monter et descendre la jambe tendue, le pied au-dessus du bassin. Mettre une charge sur la cheville qui monte (ou remplir la chaussette).

Repos 1min entre chaque série.

4) Pompes : 5x8 avec la poitrine qui touche le sol à chaque fois !

5) 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

6) Lancers 5x5x>4kg lancers arrières et avants

Lancer la charge a 2 mains de manière explosive en arrière et en avant façon échauffement de lancer de poids.

Repos 1min entre chaque série.

Informations sur les squats :

Erreur n°2 : Vous mettez trop de pression sur vos genoux

Vous voulez préserver les articulations de vos genoux ?

Dans ce cas, veillez à ne pas rentrer les genoux quand vous faites des squats.

→ Assurez-vous que vos genoux pointent dans la même direction que vos orteils (autrement dit, vers l'avant).

Erreur n°3 : Vous levez les talons

On voit beaucoup de personnes lever les talons quand elles s'accroupissent.

Cela fait passer le poids vers l'avant et rend l'exécution plus difficile.

En plus, cela soumet les genoux à une pression inutile.

✔ La solution est de courber les orteils vers le haut pour être forcé d'utiliser les talons.

Comment bien répartir la pression pour le **SQUAT**

