

Force (renforcement général de base)

"TOP"

<p>Coaching</p> <p>Exécuter correctement les exercices</p> <p>Débuter sans effectuer de mouvements (en statique)</p> <p>Corriger les mauvaises positions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de la chaîne ventrale et dorsale - du dos au sol - des bras - de la tête - toujours bien respirer <p>Exécution:</p> <p>2 ou 3 exercices de suite, puis un travail TE de 3-4' et autres exercices de renforcement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - important pour la concentration et la qualité des mouvements. 			
	<p>1 Chaîne ventrale (aussi en levant)</p>	<p>2 Chaîne latérale</p>	<p>3 Chaîne postérieure</p>
	<p>4 Abdos droits (variante oblique)</p>	<p>5 "Pompes" Bras</p>	<p>6 Dorsaux (fixe puis mouvements)</p>
<p>7 Ischios Quadriceps</p>	<p>8 Mollets (1 jambe)</p>	<p>9 Quadriceps (sur 1 jambe; genou angle droit)</p>	
<p>10 Ischios (extenseurs) -tenir progressivement (aussi isométrie 6-10'')</p>	<p>11 Adducteurs</p>	<p>12 Abducteurs</p>	

ORGANISATION: Choisir les exercices 5 à 6 par séance. Travail haut corps ou jambes

Série: 1 à 3. Répétitions 15 à 30x ou 20':20" à 40:40" dynamique en circuit

Exécution statique (isométrie) 20"-30"

Ce programme de base peut se répéter comme séance de force complémentaire toute la saison (individualisé). Ce programme est conseillé aussi en échauffement ou retour au calme.