


SÉANCE # 3



JAMBES-1

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	Départ en position squat avec les 2 pieds collés, ouvrir en squat vers la droite, revenir au centre puis ouvrir en squat à la gauche.								
2	Sauter d'une jambe à l'autre en simulant le mouvement du patin tout en amortissant (lentement) les atterrissages au sol.								
3	Effectuer un squat, les mains sur les tempes et lors de la descente, tourner le torse vers la droite puis la gauche et remonter.								
4	Un enchaînement de 3 squats suivi de 3 lunges vers la droite, revenir au centre pour 3 squats et 3 lunges vers la gauche.								
5	À l'aide un petit banc, sauter d'un côté à l'autre en alternant le pied au sol et le pied sur le banc.								
6	Placer la partie avant des pieds sur un banc ou une marche, monter vers le haut et descendre le plus bas possible les talons.								
7 <small>(30 sec / côté)</small>	Un pied sur le banc (ou une marche), aller déposer l'autre pied sur le côté, ramener puis aller porter celui-ci vers l'arrière à 45°								
8 <small>(30 sec / côté)</small>	Un pied sur le banc (ou marche) descendre en squat le plus bas possible sans jamais déposer le pied libre au sol et remonter.								
9 <small>(30 sec / côté)</small>	Effectuer un lunge en croisant la jambe arrière, revenir au centre et exécuter un second lunge simplement vers l'arrière								
10	Série de 2 lunges alternés suivi d'un mouvement de planche, ramener les 2 pieds vers soi, les repousser et répéter.								
	Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)								

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDICHER L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

❶ LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES AVANT LA 1^{ÈRE} PAUSE, ❷ LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ❸ LES POIDS UTILISÉS