


SÉANCE # 2



MUSCLES FESSIERS

| # | EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS | DATE 1 | DATE 2 | DATE 3 | DATE 4 | DATE 5 | DATE 6 | DATE 7 | DATE 8 |
|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>En position Lunge avec le pied arrière croisé, effectuer des mouvements de haut vers le bas en dépliant les jambes</i> | | | | | | | | |
| 2 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>En appui sur une jambe, balancer l'autre jambe, en extension, vers l'arrière en effectuant des mouvements rythmés</i> | | | | | | | | |
| 3 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>Placer un linge sous le pied arrière et glisser celui-ci en croisé afin d'aller le porter le plus loin possible puis le ramener.</i> | | | | | | | | |
| 4 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>En appui sur les mains, déposer un genou au sol et soulever l'autre jambe vers le haut en conservant un angle droit.</i> | | | | | | | | |
| 5 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>En appui sur les mains, déposer un genou au sol, la jambe libre en extension et déposer le pied de chaque côté au sol</i> | | | | | | | | |
| 6 | <i>Couché sur le dos, les mains et les pieds appuyés au sol, soulever le bassin 3 fois puis le déposer au sol et répéter.</i> | | | | | | | | |
| 7 | <i>À partir de la position squat large, baisser légèrement en pliant les jambes sans jamais remonter au complet.</i> | | | | | | | | |
| 8 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>Placer un linge sous l'un des pieds et faire glisser celui-ci de l'avant vers l'arrière en dessinant une demi-lune.</i> | | | | | | | | |
| 9 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>Couché sur le côté, ramener la jambe supérieure vers l'avant en pliant celle-ci et la pousser vers l'arrière en extension.</i> | | | | | | | | |
| 10 <i>(30 sec / côté)</i> | <i>En position push-up, soulever une jambe en extension vers le haut et la ramener vers le sol sans jamais déposer le pied au sol.</i> | | | | | | | | |
|  | 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