


SÉANCE # 7



ABDOS-SQUATS

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	<i>Couché sur le dos, descendre les jambes sans toucher le sol, ouvrir les jambes vers l'extérieur et refaire le tout à l'inverse.</i>								
2	<i>En position plus large qu'un squat normal en plaçant les pieds vers l'extérieur (sumo), descendre vers le bas (avec ou sans poids).</i>								
3	<i>Couché sur le dos, placer les jambes à 90 degrés puis monter en touchant les mains sous les genoux.</i>								
4	<i>Effectuer 4 mouvements en demi-squat suivi d'un squat complet puis, répéter la séquence.</i>								
5	<i>En position de redressement assis, monter légèrement (crunch) en allant porter la main au genou opposé, puis alterner.</i>								
6	<i>Suivre la séquence suivante : 3 demi-squats suivis aussitôt d'un saut avec un retour au sol en position de squat (power jump).</i>								
7	<i>Sur le dos, alterner le mouvement des jambes en simulant la montée d'une échelle.</i>								
8	<i>Débuter la séquence avec un mouvement de lunge, suivi d'un second lunge de la jambe opposée et terminer avec un squat.</i>								
9	<i>En position push-up, alterner en ramenant une jambe vers soi puis, amener le genou vers l'extérieur. Revenir au point de départ</i>								
10	<i>Les genoux fléchis, aller porter un pied vers l'arrière à 45 degrés (extension de la jambe) et ramener. Simulation du patin.</i>								
	Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)								

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

❶ LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES, ❷ LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ❸ LES POIDS/CHARGE UTILISÉS