


SÉANCE # 11



MUSCLES FESSIERS 2

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	En s'appuyant sur un bâton, effectuer 2 extensions de jambe vers l'arrière et 2 flexions vers l'avant. Alternier de jambe.								
2	En tenant un bâton au-dessus de soi, descendre en lunge en allant croiser le pied arrière (pied droit derrière pied gauche). Effectuer un squat pieds collés et alterner.								
3	En déposant le bâton sur les épaules, comme une charge, enchaîner 3 squats, se relever et effectuer 1 extension de jambe. Alternier.								
4 <small>(30 sec / côté)</small>	En plaçant le bâton sur les épaules, descendre en lunge en 3 temps (3 étages) et remonter de la même façon. Tempo 3-0-3.								
5 <small>(30 sec / côté)</small>	Placer le bâton devant soi, se tenir sur une jambe et descendre les mains le long du bâton en pliant la jambe au sol puis, remonter.								
6 <small>(30 sec / côté)</small>	En s'appuyant sur le bâton devant soi, descendre lentement (tempo de 2 secondes) en lunge croisé en conservant le dos droit.								
7 <small>(30 sec / côté)</small>	De côté, l'avant-bras gauche et le pied droit au sol, s'appuyer sur un bâton à l'aide de la main droite, ramener la jambe droite (extension) vers le haut sans la déposer au sol. Alternier de côté.								
8 <small>(30 sec / côté)</small>	Couché sur le dos en tenant le bâton au-dessus de soi, appuyer le pied droit sur le dessus du genou gauche et relever le bassin sans déposer les fesses au sol.								
9 <small>(30 sec / côté)</small>	2 mains et un genou au sol, soulever 2 fois la jambe libre en extension vers l'arrière et 2 fois sur le côté.								
10	En planche sur les avant-bras, soulever en extension chacune des jambes vers l'arrière puis, porter un pied de chaque côté.								
	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