



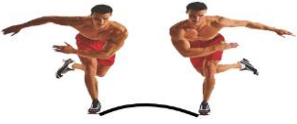

TEST DE PROGRESSION PHYSIQUE









PROCÉDURE DU TEST

DÉBUTER AVEC LE PREMIER MOUVEMENT PENDANT 60 SECONDES ET COMPTER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES. PAR LA SUITE, ENCHAÎNER LES AUTRES MOUVEMENTS UN À LA SUITE DES AUTRES EN S'ACCORDANT UN REPOS DE 60 SECONDES ENTRE LES SÉQUENCES. PASSER LE TEST 2 AUTRES FOIS (20^e JOUR ET 40^e JOUR) AFIN DE VÉRIFIER LA PROGRESSION SUITE AUX ENTRAÎNEMENTS

DATE

			DATE		
Mouvements	Images	Explications	Résultats JOUR 1	Résultats JOUR 20	Résultats JOUR 40
1	SWITCH KICK	 Débuter en étant debout les 2 pieds l'un à côté de l'autre, effectuer un mouvement de «kick» vers l'avant avec la jambe droite à la hauteur de la ceinture, ramener en vitesse votre pied droit au sol et sans pause, exécuter le même mouvement avec la jambe gauche. Les coudes demeurent près du corps			
2	PUSH-UP JACK	 <i>Effectuer un push-up en ouvrant les jambes lors de la phase descendante et refermer celles-ci lors de la montée.</i>			
3	SIDE TO SIDE SKATE	 Sauter (explosion) d'une jambe à l'autre en simulant le mouvement du coup de patin.			
4	SUICIDE INSANITY DRILL	 Débuter debout, s'agenouiller en plaçant les mains au sol, allonger les jambes et effectuer un push-up, ramener par la suite, les jambes sous le corps puis sauter le plus haut possible en allongeant les bras.			

5	POWER JUMP		<p>En étant en position debout, jambes à la largeur des épaules, sautez en ramenant vos 2 genoux à la hauteur de vos hanches. Vous pouvez placer vos mains à cette hauteur afin de vous donner un objectif à atteindre.</p>			
6	IN AND OUT ABS		<p>En position de planche abdominale (ou position de départ pour un push-up), ramener les 2 jambes en appuyant le bout des pieds sous soi.</p>			
7	BUTT KICK		<p>Courir sur place en allant porter les talons près des fesses. Comptabiliser le nombre de fois où un pied est venu toucher les fesses.</p>			
8	PLYO LUNGE ALTERNÉ		<p>Avancer une jambe en pliant les genoux à 90 degrés. Effectuer le mouvement en sautant (explosion) pour alterner d'une jambe à l'autre. Conserver votre dos droit et ne pas placer votre genou (rotule) devant vos orteils. Rechercher l'explosion vous permettant d'atteindre le saut le plus haut possible.</p>			
9	TOUCHING SKATER		<p>Le pied gauche devant soi (comme lors d'une position de lunge) et la main droite touchant au gros orteil du pied gauche. Effectuer le mouvement rapidement en avançant le pied droit tout en changeant de main le plus vite possible (toucher le gros orteil du pied droit avec la main gauche).</p>			
10	CROSS OVER ABS		<p>En étant couché sur le dos, les jambes dans les airs, placer les mains sur les tempes. Décoller le haut du dos (omoplates) du sol en dirigeant le coude droit vers le genou gauche qui se replie en simulant avec les jambes le mouvement de pédaler une bicyclette.</p>			

TOUS DROITS RÉSERVÉS. VEUILLEZ OBTENIR L'AUTORISATION DE SUPERCARDIO AVANT DE DISTRIBUER OU MODIFIER LES SÉANCES.