

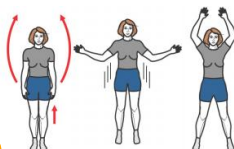
## CORE TRAINING\_1 Me, Sa

Sur chaque exercice, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.

### ECHAUFFEMENT

Sur chaque exercice, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.  
En fin de séance, tu prendras le temps d'étirer sous forme contracter/relâcher tes fléchisseurs de hanches (psoas iliaques) en 5x5" de chaque côté.

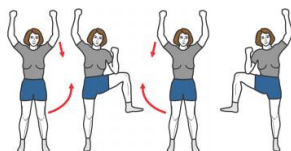
#### 2A : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>

#### 2B : Debout coude genou



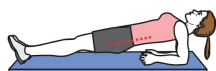
- Garder les abdos tendus, amener le coude vers le genou du même côté en alternance.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>

### CORPS DE SEANCE

Débutant = 2 tours avec 3' de récupération entre chaque tour  
Intermédiaire = 3 tours avec 3' de récupération entre chaque tour  
Avancé = 5 tours avec 2' de récupération entre chaque tour

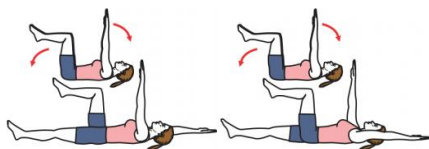
#### 3 : Planche inversée sur coudes



- Sur le dos, faire la planche sur les coudes. Garder le dos droit et les jambes alignées avec le corps. Maintenir la position en gardant vos fessiers tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

#### 4 : Superman inversé



- Sur le dos, les hanches, les genoux et les épaules à 90°. Allongez une jambe avec le bras opposé en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

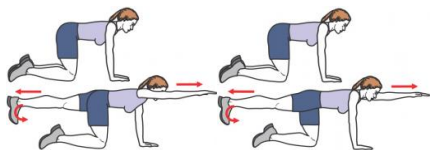
#### 5 : Hollow Body 1/3



- Sur le dos, le ventre légèrement tendu. Premièrement: soulevez la poitrine, en engageant fortement les abdominaux. Deuxièmement: soulevez les genoux et ajustez les jambes / tibias à la hauteur et à l'angle appropriés. Votre bas du dos DOIT être pressé contre le sol. L'angle des jambes dépend des instructions de votre entraîneur. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

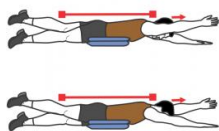
## 6 : À quatre pattes élévation bras et jambe opposée



- À quatre pattes élévation du bras avec jambe opposée - Garder le dos droit et la tête droite - Tirer le pied vers vous en poussant sur le talon de la jambe allongée parallèle au sol - Allonger le bras, garder le bras et la jambe alignés avec le corps - Alterner

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

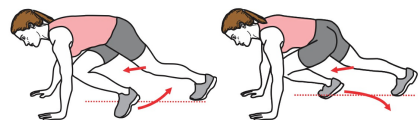
## 7 : Couché élévation bras et jambe opposée



- Garder le dos droit et la tête droite, placer un coussin sous le ventre - Lever bras avec jambe opposée

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

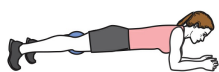
## 8 : Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

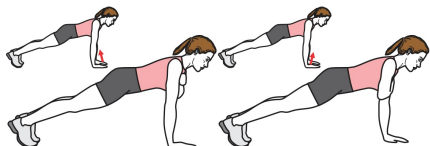
## 9 : Planche sur coudes isométrique BM



- Faire la planche sur les coudes avec un ballon médical (lourd) serré entre vos genoux. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

## 10 : Planche tape épaule

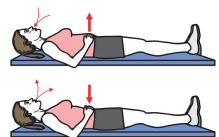


- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>	<b>00:10</b>

## RECUPERATION ACTIVE

### 11 : Respiration couché jambes droites



1. Allongez-vous sur votre dos, avec vos jambes droites. 2. Inspirez par le nez, expirer par la bouche. Essayez d'élargir votre estomac autant que possible. 3. Remplissez vos poumons à pleine capacité en inhalant et en expirant les vider complètement. 4. Ne pas presser la respiration. Répétez 10 à 15 fois avant de dormir.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>

## NUTRITION

Boire 1/2 litre de ST Yorre après ta séance et consomme un encas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

## SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER  
Mobile : 06 81 41 59 13  
Courriel : [contact@sport-biketraining.com](mailto:contact@sport-biketraining.com)  
www; [sport-biketraining.com](http://sport-biketraining.com)