

FORCE ISCHIO

Sélectionner 3 exercices QUI SE SUIVENT SUR LE PROGRAMME et réaliser un des niveaux ci-dessous :

NIV 1: 3 séries de 6 à 8 répétitions par exercices

NIV 2: 3 séries de 10 à 12 répétitions par exercices

NIV 3: 3 séries de 15 à 20 répétitions par exercices

IMPORTANT DE DÉMARRER PAR LES 3 PREMIERS EXERCICES POUR ENSUITE (progressivement) DÉCOUVRIR LES EXERCICES SUIVANTS

1 - Élévation du bassin pieds sur banc



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

2 - Élévation de hanche avec barre



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

3 - Single Leg Glute Bridge



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

4 - DB Bulgarian Split Squat



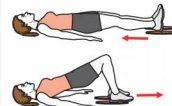
Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

5 - Pont jambe surélevé



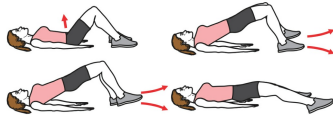
Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

6 - Tirage Ischio-jambiers sur disque glissant



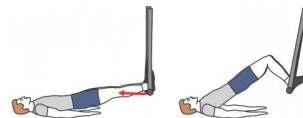
Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

7 - Coucher Marcher sur talons



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

8A - Flexion de genou sur TRX / Ischio-jambiers



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

8B - Deadlift



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

8C - Razor Nordic



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

8D - Nordic Hamstring



Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		